PsiNossa
Bir Psikoloji Dergisi
SAYI:44
Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu • tpocg.org

MUTLULUK

PsiNossa

2018

Genel Sekreter
Arzu Hamurcu
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
arzuhamurcu@tpocg.net

Editör
Emel Emre
Hasan Kalyoncu Üniversitesi
emelberra1@gmail.com

Yazar
Zeliha Vardi
İstanbul Medipol Üniversitesi
zelihavardi98@gmail.com

Yazar
Esra Canpolat
Işık Üniversitesi
esraccanpolat@gmail.com

Yazar
Esra Gün
Çağ Üniversitesi esragunn18@gmail.com

Yazar
Burcu Çakmak
İstanbul Gelişim Üniversitesi
cakmakbburcu@gmail.com

Yazar
Vecettin Sırlan
Lefke Avrupa Üniversitesi
Sirlanvecettin@gmail.com

Yazar
Merve Paltacı
Uludağ Üniversitesi
merve.paltaci96@gmail.com

Çevirmen - Tartışma Köşesi
Öykü Topaloğlu
Kadir Has Üniversitesi
oyku.topaloglu@hotmail.com

Çevirmen - Tartışma Köşesi
Narin Sezen
ÖzyeğinÜniversitesi
narin.sezen@ozu.edu.tr

Röportaj Yazarı
Zeynep Doğan
İstanbul Şehir Üniversitesi
zeynepdogan98@std.sehir.edu.tr

STK Yazarı
Merve Ulusoy
Acıbadem Üniversitesi
Merve.ulusoy@live.acibadem.edu.tr

Film Köşesi Yazarı - Kürşat Keşan
İstanbul Maltepe Üniversitesi
kursatkesan@gmail.com

Kitap Köşesi Yazarı
Esra Bayısın
İzmir Ekonomi Üniversitesi
esraabayisinn@gmail.com

Müzik Köşesi Yazarı
Atakan Yücel - Müzik Köşesi
Girne Amerikan Üniversitesi
atakan0797@gmail.com

Ayın Farkındalıkları
Nurullah Talha Aybey
Bahçeşehir Üniversitesi
naybeyy@gmail.com

Çizer
Şeyma Kara
Işık Üniversitesi
seyma.kara@isik.edu.tr

Disgi-Tasaeım
Halil İbrahim AYAR
halilibrahimayar1@gmail.com

bu sayıda;

1-Çok Gülen Çok mu Ağlar?

2-Mutlu Beyin

3-Mutlu Yıllar

4-Ben Nasıl Mutlu Olacağım?

5-Gülümseyin! Mutluluğumuzu Fotoğraflıyoruz

6-Kuşaklar Arası Aktarım
Müzik ve Mutluluk

7-Çizim Köşesi

8-Tartışma Köşesi (Hedonik Mutluluk & Eudaimonia)

9-Röportaj Köşesi - Prof. Dr. Mehmet Murat

10-Mezun Köşesi - Burak Bahadır Akın

11-STK Köşesi - Betül Bozkurt

12-Kitap Köşesi “Loto”

13-Müzik Köşesi

14-Film Köşesi ”Patch Adams”

Merhaba Sevgili Okur,

Bu sayımızda çeşitli mutluluk tanımları ile başlayan birbirinden güzel yazılar sizleri bekliyor. Çeşitli tanımlar dedim çünkü benim için mutluluğun tanımı hepsinden farklı ve kelimelere dökemeyeceğim kadar da coşkulu. Eminim sizin de kendinize ait bir tanımınız vardır. Yazar arkadaşlarımsa günlük hayatın karmaşasına kapılmış bizler için sihirli kalemlerini umutla doldurdular.

Mutluluk üzerine düşünürken fark ettim ki biz insanlar, bizi neyin mutlu ettiğinden çok bizi neyin mutsuz ettiğine odaklanıyoruz. Sonbaharda dökülen yaprakların eşsiz görüntüsü çoğumuza mutluluk değil hüzün veriyor. Yağmurlu bir güne gözlerimizi açarken camımıza değen damlaların eşsiz güzelliğine kapılmak yerine paçalarımıza değecek olan o ıslaklığı düşünüp gergin uyanıyoruz. Peki neden?

Hayatlarımız hızla akıp giderken karşımıza çıkan olumsuzlukları pozitif bir şekilde karşılayarak üstesinden gelip mutlu olabilecekken bu savaş neden? Tam olarak ne için savaş veriyoruz? Ne için bu karamsarlık?

Evet, biliyorum; günlük hayatımızda mutsuz olabileceğimiz birçok sebep var. Biz arabamızda sıcacık ilerlerken veya sıcacık eldivenlerimizi giymiş giderken soğukta üşüyen, donmuş ellerindeki peçeteleri satmaya çalışan çocukları ben de fark ediyorum. Peki sıcacık bir gülümsemenin, yanınızda onlar için bulundurduğunuz küçük bir çikolatanın onlara nasıl bir sıcaklık, mutluluk verdiğini fark edeniniz oldu mu?

Şimdi bu sayfalarda günlük hayatımızda karşılaştığımız birçok olumsuzluktan bahsedebilirim. Ancak hemen ardından mutsuz olmak için verdiğimiz savaş yerine mutlu olmak için vereceğimiz savaşı kazanacağımızdan da bahsederdim. Önemli olan var olan gücümüzü ne için kullandığımız.

Aralık ayı konumuzun "Mutluluk" olduğunu söylediğimde bir soru yöneltildi; "Mutluluk nedir?" Hiç düşünmeden ve gayet klasik bir şekilde mutluluğun içimizde olduğunu söyledim. Burada anlatmaya çalıştığım şey de tam olarak bu aslında. Mutluluk içimizde bir yerlerde keşfedilmeyi bekliyor. Mutsuz, karamsar, memnuniyetsiz insanlar olmak kolay sevgili okur. Biz nasıl mutlu olup mutlu kalıcaz? Nasıl mutlu edicez çevremizde temas ettiğimiz insanları? Bunları düşünelim.

Mutluluk ve umut dolu bir yıl diliyorum.

Editörden öneri: Yağmurlu bir güne gergin başlamak yerine PsiNossaList eşliğinde yağmurun güzelliğini fark ederek bir yürüyüşe çıkın. İçinizde bir yerlerde yer etmiş mutluluğu, mutlu olma gücünü ve umudu fark edeceksiniz.

Bizi Twitter'dan
takip etmeyi unutmayın!

@TPOCG_Yayinlari

Çok Gülen Çok mu Ağlar?

Zeliha VARDİ

Mutluluk, Paul Ekman'ın araştırmış olduğu evrensel altı temel duygunun (öfke, korku, üzüntü, tiksinti, şaşkınlık, mutluluk) içinde pozitif olan tek duygudur. Mutluluğun tanımı net olarak yapılamamakla birlikte herkesin mutluluktan bekledikleri faklılaşabilmektedir. Mutluluk varılması gereken bir hedef mi yoksa gidilen bir yol mu? Bu soru bizi hedonik ve ödömonik mutluluk anlayışına götürür. Hedonik yaklaşıma göre mutluluk, kısa ve geçici zevk veren bir duygudur; ödömonik yaklaşıma göre ise mutluluk yaşamdan duyulan memnuniyet, hayat boyu devam eden bir histir (Demirok, Şimsek Alphan, Süsen, 2014). Şimdi… İşsiz olduğunuzu hayal edin. Bir işiniz olduğunda çok mutlu olacağınızı düşünebilirsiniz. O işe sahip olursunuz ve mutlu da olursunuz. Daha sonrasında bir arabanız olsa daha mutlu olacağınızı düşünürsünüz. Yetmez, eviniz olsun istersiniz fakat yine mutlu değilsinizdir. Bu sefer hayattan zevk alamadığınızı düşünür ve nerede hata yaptığınızı sorgularsınız. Belki de mutluluğu aradığınız yol yanlıştır. Yanlış trene bindiyseniz koridorda ters yöne koşmanızın bir anlamı yoktur artık.

Aristoteles'e göre temelde tüm canlılar var olma potansiyelini taşır. Meşe palamudunun meşe ağacına dönüşme potansiyeli gibi. Meşe palamudu zaman içinde hava, su, toprak ve güneşten beslenerek kendini gerçekleştirir ve bir ağaca dönüşür. İnsanın mutluluk arayışı da aynı bunun gibidir. Mutluluk gelip geçici keyiflerde değildir. Mutluluk, hayatın insanın karşısına çıkardığı zorluklarla başa çıkmak ve kendi potansiyelini açığa çıkarmaktan geçer. Aristotales ile beraber başlayan bu ödömonik yaklaşım psikanalizde ve hümanistik yaklaşımda devam eder. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ve Rogers'ın yazılarında insanın kendi potansiyelini açığa çıkarmak sıklıkla yer alır. Maslow'un kendi potansiyelini açığa çıkarmakla alakalı şu sözü mutlulukla alakalı fikirlerine açıklık getirecekir; "Eğer olma kapasitenizden aşağısını olmayı hedefliyorsanız, hayatınız boyunca mutsuz olacağınız yönünde sizi uyarırım" (Demirok, Şimsek Alphan, Süsen, 2014).

Günümüzde ise mutluluğu daha çok beklentilerin tatmini, bedenen ve zihnen iyi olma hali olarak yorumluyoruz (Aluş, Selçukkaya, 2015). Peki biz şimdiye kadar hep mutluluğu pozitif bir duygu olarak öğrendik, mutluluğun da bir negatif duygu olabileceği hiç aklınıza geldi mi? Mutluluk da bir korkuya dönüşebilir mi? Literatürde mutluluk korkusu mutluluğun bazı olumsuz sonuçlara neden olabileceğine ve bu nedenle bazı durumlarda kaçınılması gerektiğine inanılan duygu olarak tanımlanmaktadır. Bununla beraber mutlu olduğunu ifade etmekten kaçınma durumu da görülebilir. Mutluluk korkusunun sebeplerine indiğimizde genellikle olumsuz geçmiş yaşantılarla karşılaşmaktayız. Çocuğun eğlendiği durumlarda tehdit veya ceza ile karşılaşması, ebeveynlerin hastalık durumunda çocuğun mutlu olmasından dolayı kendini suçlu hissetmesi ya da erken dönem

şemaları bu korkuya sebep olabilmektedir. Mutluluk korkusuna sebep olan diğer bir etmen ise kültürel yaşantılardır. Örneğin Japon kültüründe mutluluğun arkasından acı ve kederin geleceğine dair inanışlar vardır. İran kültüründe ise mutlu bireylerin hayatın trajedisini göremeyen bireyler, üzüntülü ve kederli bireyleri ise derin düşünen ve saygı duyulan bireyler olarak tanımlarlar. Bunun gibi kültürel öğrenmeler sonucunda mutluluk korkusunun doğu kültürlerinde daha fazla karşılaşılan bir durum olduğu öngörülmektedir. Bunu kendi kültürümüzde de görebilmemiz mümkün. "Çok gülen çok ağlar." sözünden de bildiğimiz üzere çok fazla neşelendiğimiz zamanlarda ardından gelebilecek bir tehlike inancı yaygındır. Hatta rüyalarımızda iyi şeyler gördüğümüzde bile gerçek hayatta başımıza kötü şeyler gelebileceği inancı hakimdir. Literatürde daha çok mutluluk gibi olumlu duyguların iyi oluşla etkisi çalışılmıştır. Fakat son yıllarda mutluluk korkusunun literatüre girmesiyle beraber bu korkunun da öznel ve psikolojik iyi oluşu etkileyip etkilemediği araştırılmak istenmiştir. Bir araştırmaya göre gerek olumsuz geçmiş yaşantılar gerekse kültürel inanışlar çerçevesinde mutluluk korkusu aslında öznel ve psikolojik iyi oluşumuzu olumsuz yönde etkileyen bir değişkendir. Kısaca öznel iyi oluş, yaşam doyumu, kişinin yaşamında olan olumlu duygulanımların olumsuz duygulanımlardan fazla olmasıdır. Bilişsel ve duyuşsal olarak iki alt boyutu vardır. Duyuşsal boyutta olumlu olumsuz duyguların miktarı varken bilişsel boyutta kişinin hayattan ne istediği ve hayatından ne kadar memnun olduğu vardır. Psikolojik iyi oluş ise kişinin karşılaştığı zorluklarla baş ederek kendi potansiyelini açığa çıkarmasıdır. Kişinin kendini olumlu olarak tanımlaması, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesidir (Sarı ve Çakır, 2016; Türk, Malkoç, Onat Kocabıyık, 2015).

Sevgili okur,
Geçmiş yaşantıların seni mutluluk korkusuna itmiş olabilir veya toplum inançlarını benimsemiş olabilirsin. Fakat burada önemli olan bunun ne kadar gerçekçi olduğunu sorgulaman ve kendi potansiyelini fark edip bu korkunun üstesinden gelebileceğine dair kendine inanmandır.

Ve sevgili okur,
Mutluluk korkusunun mutlu olmanı engellemesine izin verme.

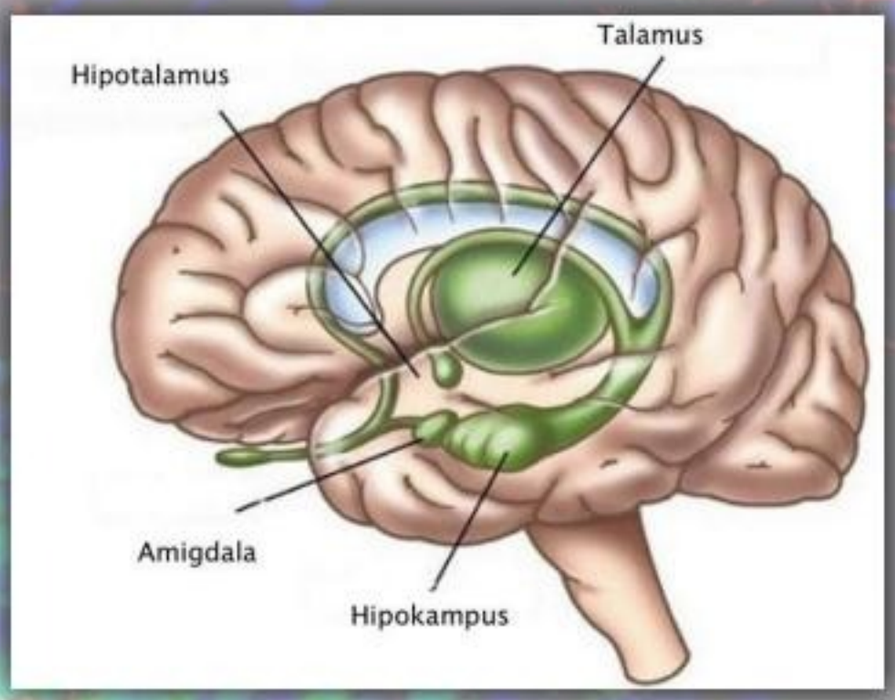
Mutlu Beyin

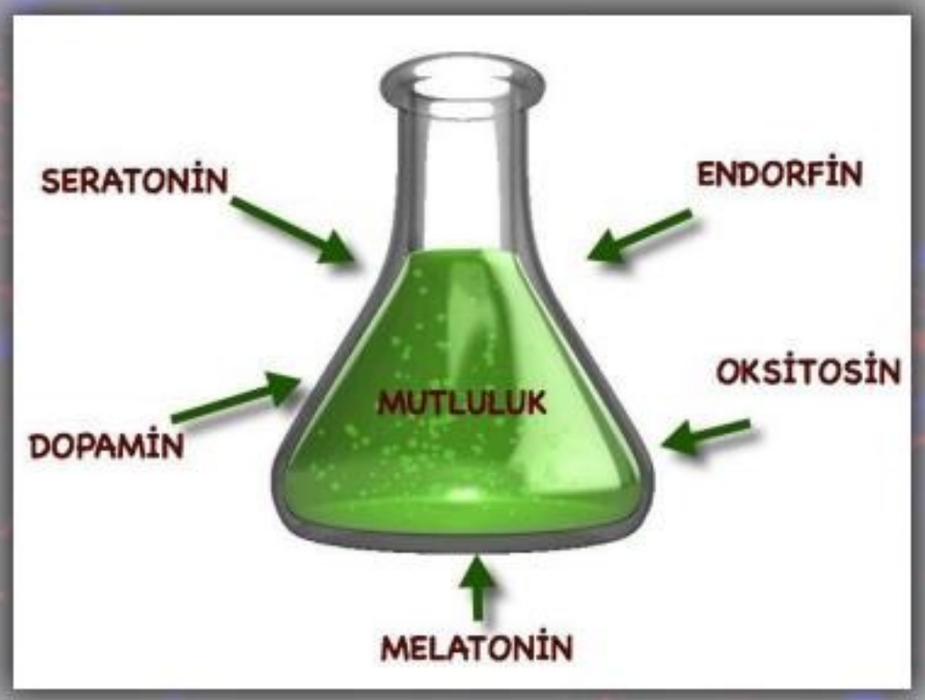
Esra Canpolat

Mutluluk hem kavramsal hem kuramsal açıdan açıklanması ve formülize edilmesi pek de kolay olmayan bir duygudur. Sosyal bilimciler mutluluğu; bireylerin mutlu olma durumlarının geçici olduğunu savunan uyum kuramı, mutluluk düzeyini genetik yatkınlık ve kişilik özelliklerine atfeden sabit nokta kuramı, mutluluğun bireylerin olayları yorumlama biçimiyle anlaşılacağını savunan yukarıdan aşağıya mutluluk kuramı, mutluluğun temel ölçütünün haz ve yaşam doyumu sıklığına bağlayan aşağıdan yukarıya mutluluk kuramı, ihtiyaçların karşılanması ve belirli amaçlara sahip olma ile mutlu olunduğunu savunan erek kuramı, bireylerin belirli amaçlara ulaşmak adına yaptığı her türlü etkinlik ve deneyimin mutluluğa ulaştırdığını savunan etkinlik kuramı ve bireylerin mutluluğu belirli ölçütler çerçevesinde değerlendirip mutluluk düzeyleri adına karar aldıklarını düşünen yargı kuramı gibi birçok değişik perspektiften açıklamaya çalışmıştır (Bremner, 2008). Tüm bu sosyal kuramların kendi pencerelerinden bakıldığında haklılığının olduğunu kabul ederek ve mutluluğun sosyal boyutunu bir kenara bırakarak "Mutluluk insan bedeninde nerededir?" sorusunun yanıtını arayalım.

Mutluluk bireyler tarafından hissedilen bir duygudur ve temelde insan beyninde duygulardan sorumlu olan bölge amigdaladır. Beyinde medial temporal lobun derinlerine yerleşmiş olan bu nöron kümesi, endokrin sistem ve otonom sinir sistemini kontrol eden limbik sistemin bir parçasıdır (Aggleton, 2000). Başta korku olmak üzere mutluluk, öfke gibi temel duyguların kontrolünü sağlayan bu yapı aynı zamanda dopamin, adrenalin ve noradrenalin gibi çeşitli hormonların salgılanması için beyinde bulunan çeşitli yapılara uyaranlar gönderir (ventral tegmental bölge, locus coeruleus ve laterodorsal tegmental nucleus gibi). Cunningham ve Kirkland (2014) yürüttükleri bir çalışmada 42 katılımcının pozitif ve negatif uyaranlara karşı amigdalalarında gerçekleşen aktiviteleri fonksiyonel manyetik resonans görüntüleme (fMRI) tekniği ile incelemiş ve mutlu katılımcıların pozitif uyaranlara karşı yüksek amigdala aktivasyonu gösterdiğini gözlemlemiştir. Amigdalaya ek olarak yapılan çalışmalar, beynin ön bölümü olarak adlandırılan frontal korteksin ön bölümünde yer alan prefrontal korteksi mutluluk ile ilişkilendirmektedir. Budist bir keşiş üzerinde yapılan bir incelemede keşişin mutlu düşünceleri daldığı sıralarda sol prefrontal korteks aktivitesinin arttığını gözlemlemiştir (Ekman, Davidson, Ricard & Alan Wallace, 2005).

Beyindeki bu yapılara ek olarak kişilerin mutlu olmasını sağlayan beş ana hormondan bahsetmek mümkündür: Serotonin, Oksitosin, Melatonin, Dopamin ve Endorfin. Son dönemlerde sıkça adını duyduğumuz ve mutluluk hormonu olarak adlandırılan





seratonin beyindeki nöronların iletişimini kimyasal yolla sağlayan bir nörotransmitter dir. Duygu durumu, sosyal davranışlar, uyku, iştah, hafıza ve cinsel istek üzerinde etkileri bulunan serotonin, depresyon, şizofreni, anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk gibi birçok psikolojik hastalıklar ile ilişkili bulunmaktadır (Tracey, Paxinos & Stone, 2012). İnsan bedenine mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bu hormon mutluluğun fizyolojisini açıklamakta kullanılan en önemli yapılardandır. Hipotalamus tarafından sentezlenen oksitosin hormonu ise genellikle süt salınımı ile özdeşleştirilmişken, son zamanlarda yapılan çalışmalar bu hormonun davranışlar üzerinde de etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal Bilişsel ve Duyuşsal Sinirbilim (Social Cognitive and Affective Neuroscience) adlı bilim dergisi tarafından yayınlanan bir yazıda oksitosin hormonun işlevinin yalnızca kişileri birbirlerine duygusal olarak bağlamak, empati ve güven oluşturmak olmadığını, aynı zamanda kişilerin kendi içsel süreçlerinde de (huzur, rahatlama, denge vb.) etkili olduğunu belirtmektedir. Uyku sırasında pineal bez tarafından salgılandığını bildiğimiz karanlığın hormonu "melatonin"in etki mekanizması tam olarak açıklanamamış olsa da mutluluk seviyesi ile ilişkili bir hormondur (Dfarhud, Malmir & Khanahmadi, 2014). Bu hormonun özellikle kış aylarında normalde olduğundan daha erken veya daha geç salgılanması kış depresyonuna (seasonal affective disorder) neden olur ve ilişkili olarak kişilerde keyif alma duygusunda azalmalara ve mutsuzluğa sebep olur. Pal tarafından 2003 yılında yapılan çalışmada, beynimizin ağrıları azaltmak için salgıladığı doğal ağrı kesici olan ve aynı zamanda öforik duygular üreten endorfin hormonunun serotonin hormon seviyesinde artışa neden olduğu ve mutluluk artırıcı bir mekanizma olarak işlev gördüğü belirtilmiştir. Son olarak, ödül ve haz merkezi olarak bilinen ve bir nörotransmitter olan dopamin; basit bir ifadeyle, kişiler bir hedef etrafında motive olup bu işi başardıklarında beynin kişileri ödüllendirmek için salgıladığı bir hormondur. Farhud, Malmir ve Khanahmadi (2014) tarafından yapılan sistematik incelemede dopamin mutluluk kontrolünde rol oynayan önemli bir nörotransmitter olarak belirtilmiştir.

Bu yazıda basit ifadelerle açıklanmaya çalışılan mutluluk fizyolojisi, aslında çok karmaşık yapı ve mekanizmalara sahiptir. Sosyal bilimlerce de kolaylıkla açıklanamamasının sebeplerinden biri budur. Ancak genel biyolojik bir ifadeyle; yeterli seviyede seratonin, oksitosin, melatonin, dopamin ve endorfin salgılayan bir insan beyni, eğer yapısal olarak da herhangi bir bozukluk veya hasara sahip değilse mutlu bir beyindir.

AYIN FARKINDALIKLARI

Mutlu Yıllar

Talha Aybey

31 Aralık gecesi çinko vücuda sayısız faydası olan bir mineralden fazlası olacak, tombalaya doğru ilerleyen hırslı aile bireylerinin tamamladığı her satırda haykırdığı bir coşku ifadesi olarak kulaklarımızda çınlayacak. Hesaplanana göre yaklaşık 4.5 milyar yıllık Dünyamız yine bir yaşına daha girerken, her birimiz bu yaşlı dünyayı tebrik edecek ve bu anı coşku ile kutlayacagız.

Yılbaşı basitçe, Miladi takvime (Gregoryen takvim) göre Dünyanın güneş etrafında bir tam turu 365 gün 6 saat içinde tamamlaması ile 31 Aralığı 1 ocağa bağlayan gece anlamına gelir. Yeni yıl neredeyse tüm dünya ülkelerinde sokak konserleri, ışık şovları ve iddialı süslemelerle karşılanır. Aynı zamanda ülkemizde her sene bıkmadan tekrarlanan tartışmalara neden olsa da tüm tatsızlıklara rağmen her birimizce sonsuz mutluluk temennileri ile giriş yapılır.

Oysa çukurun olmadığı yerde pek tabii tepe de olmaz, yani mutsuzluğu mutluluğun turnusolü gibi düşünebiliriz. Yeni yıl için sonsuz pozitif duygular dilemek gerçek dışı bir yaklaşım olacaktır. Zira acı, mutsuzluk ve keder de çoğu kez hayata dahil.
Tüm bu zorlu duygular her birimizi, her yeni gün tekrardan hayata hazırlayacak durmadan öğretecek ve sonunda yeni bir seneye aslında hepimiz yeni biri olarak girmiş olacağız. Bu sebeple, yılbaşı size göre 25 Aralıkta başlayan bir haftalık Noel Bayramı nedeniyle dini bir anlam taşıyor olabilir ya da yalnızca bir yılın sona erişi ve yenisinin gelişidir. Belki de kapitalizmin tüketimi arttırmak adına kurguladığı bir oyundur. Coşkuyla kutlamak veya şiddetle karşı olmak için çeşitli sebepleriniz olabilir.
Bunların hiçbiri, hiç kimseyi ilgilendirmez!

Bizi;
2019'da da bir sokak hayvanı daha tekmelenir, aç kalır veya eziyet görürse, bir çocuk aşağılanır, utandırılır da gözleri dolarsa, bir kadın taciz, tecavüz ya da cinayet kurbanı olursa, bir anne daha şehit oğlunun mezarının başında ağlarsa eğer... İşte bizi boğazımıza oturan o yumru ilgilendirir. Çünkü o zaman, en güzel anlarda bile yüzümüzü solduran bir tarifsiz acı her birimizi yakasından yakalar.
Bu nedenle unutmadan her birimiz yeni yıla dair iyi niyet ve dileklerimize bunları ekleyelim ve gerekirse bütün bir yıl bu dilekler için çalışalım.

Bir başkasının acısının bize, (bizim başımıza gelmediği için) ne kadar şanslı olduğumuzu veya yaratıcı tarafından korunduğumuzu değil de acıyı paylaşmayı ve yapabileceklerimizi hatırlatması dileklerimle…

Herkese mutlu yıllar!

Ayın Farkındalıkları

3 Aralık Dünya Engelliler Günü

3 Aralık Anna Freud'un doğum günü

5 Aralık Kadın Hakları Günü

- Seçme ve Seçilme Hakkı Yıldönümü -

10 Aralık Dünya İnsan Hakları Günü

11 Aralık Adile Naşit'in ölümü

13 Aralık Oğuz Atay'ın ölümü

25 Aralık Charlie Chaplin'in ölümü

Ben Nasıl Mutlu Olacağım?

Esra GÜN

Bize vaad edilen hayat boyu nasıl daha mutlu olabilirizin cevabını ararız hep. Kimi parada bulur mutluluğu, kimi aşkta kimisi de sağlıkta.Kimi özünde arar mutluluğu kimisi de yaşadığı çevrede. Aslında yeryüzünde yaşayan her bir insan kadar çeşitlenir mutluluğun anlamı. Çünkü mutluluk öznel bir benlikte anlam bulur. Bu yüzden tek bir tanımı yoktur mutluluk denilen kavramın. Bir miktarı da yoktur. Bazıları için var olan mutsuzluğundan daha mutsuz olmamaktır hatta "Bugün dünden daha mutsuz olmasın yeter." mantığıyla. Kim bilir belki de mutlu olmayı istemek kadar nasıl mutlu olurumu düşünseydik belki işler değişirdi..

İnsanlık varoluşundan bu yana mutlu olmanın peşindedir hep. Ünlü düşünürler , filozoflar, psikologlar, bilim insanları ve daha birçokları kendilerince bu arayışa bir anlam bulmaya çalışmışlardır. Felsefik dinamikten bakıldığında mutluluk kavramının bir tanımı olarak Antik Yunan Filozoflarından Aristotle, "Bireyi mutluluğa ve huzura götüren erdemli bir yaşam sürmesidir." der. Mutluluk insan yaşamının ereğidir ve tüm insanlar mutluluğu arar (Kangal, 2013). Felsefenin olduğu kadar psikolojinin ve sosyal bilimlerin de üzerinde durduğu bir konudur mutluluk. Felsefecilerden farklı olarak psikologlar ve sosyal bilimciler mutsuzluk üzerine sorunlar ve sıkıntılarla ilgilenmişlerdir.

"Mutluluk" denilince akla gelen pozitif hislerle, zevkle dolu bir hayattır. Oysa sanılanın aksine bilimsel gelişmeler mutluluğun bundan çok daha kapsamlı ve farklı anlamlara sahip olduğunu söylüyor (Yemişçigil, 2015). Özellikle psikoloji alanında "mutlu olma" kavramının anlamına dair yapılan çalışmalar yeni bir kavram ortaya çıkarmıştır; öznel iyi olma. "Mutluluk ya da öznel iyi olma, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır." (Kangal, 2013, s.216). Bu kavram öznel olarak bireylerin hayatlarını nasıl ve neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilidir. Daha çok kişişel deneyimler üzerinde durur.

Mutlu olma kavramı üzerine yapılan çaışmalara yakın zamanda bir yenisi daha eklenmiştir. Harvard Üniversitesi 75 yıl kadar süren "Mutluluk nedir" çalışmasını sonlandırıp geçtiğimiz yıllarda yaptıkları bu çalışmanın sonuçlarını açıkladı. Daha önceden yapılan araştırmalar, birçok gencin, zenginlik ve şöhretin mutlu bir hayatın anahtarı olduğunu düşündüğünü gösteriyordu. Ancak Harvard Üniversitesi tarafından yapılan bu uzun soluklu çalışma, uzun ve mutlu bir hayatın sırrının kazanılan para veya elde edilen şöhretle ilgisi olmadığını, hayatta güvenebileceğiniz, kendinizi teslim edebileceğiniz insanlara sahip olmanın daha önemli olduğunu vurguluyor. Bu durumun sinir sistemini rahatlattığını, beynin daha uzun süre sağlıklı kalmasına yardımcı olduğunu, duygusal ve fiziksel acıları dindirdiğini gösteren çalışma sonucu; var olan ilişkilerimizin anlamını ve derinliğini sorgulamamıza itiyor bizleri (Demirkollu, 2017).

İnsanlık yıllardır "Mutluluğun bir formülü var mı?" üzerine düşündü de durdu. Motivasyonel konuşmalar, katılınan sayısız konferanslar, okunan kişisel gelişim kitapları, mutlu olmayı başardığını öne süren insanların hayatına bakıp onlardan feyz alma hikayeleri ve daha birçok şey... Bunların hepsinin elbet bize kattığı şeyler olacaktır. Ancak mutlu olmaya yaramaktan çok mutlu olma yolunda nasıl ilerlemeniz gerektiğini gösterme şeklinden öteye gitmeyeceklerdir. Çünkü mutlu olmak denilen kavramın özüne yalnız gerçekten biz olduğumuz, benliğimizle düşünebildiğimiz vakit ulaşabiliriz.

Başkalarını mutlu eden şeylerin sizi ne kadar mutlu edebileceğini düşünün. Belki de eşi güllerle geldiği için mutlu olduğunu söyleyen komşunuzu dinleyip siz de eşinizden gül beklemek yerine, siz nelerle mutlu oluyorsunuz onu düşünmektir aslolan, arkadaşınızın aldığı maaşla sizden daha kaliteli bir hayat sürdüğünü iddia etmek yerine siz elinizdekilerle nasıl daha konforlu bir hayat sürersinizi düşünmektir. Başkalarının mutluluk hikayelerini dinleyip iç geçirmek yerine kendi hayallerinizi kurup onları gerçekleştirmek için neler yapılabileceğinin bir yol haritasını çıkarmaktır. Bugün dünden daha fazla mutsuz olmamayı istemek yerine, anı nasıl daha mutlu kılabilirimi düşünmektir. Ve nihayetinde mutluluğa bir tanım aramaktan çok kendi tanımınızı yapmaktır belki de doğru olan. Size öğretilmese de gerçekleştirmek için herhangi bir yeteneğe ya da envantere ihtiyaç duyulmayan bir şeydir "mutlu etmek" ve kim bilir belki de "mutlu etmektir" bizleri mutlu kılan...

Gülümseyin! Mutluluğumuzu Fotoğraflıyoruz

Merve Paltacı

Tarihin en başından beri var olan insanın varlığını kendisine kanıtlayabilmesinin bir yolu bu varlığı karşısındakine göstermek ve aktarmaktan geçmiştir. Kadim tarih gelenekleri ve uygarlık izleri bu iletişim ve görünürlük çabası içinde şekillenmiş, bireyler hem toplumu bu bireysel çabaları ile var etmiş hem de toplumun içinde bu imkanlar dahilinde var olagelmişlerdir. İnsanın "öteki" ile etkileşime geçtiği ilk dakikadan bu yana sabit olan paylaşım ihtiyacı, değişen ise bu uğurda kullandığı araçlardır (Avcı, 2017). Toplumlar ve üyeleri iletişimin içeriğinden çok iletişim aracının doğası ile şekillenir (McLuhan,2001; akt: Avcı, 2017) ve bunu mağara resimlerine, instagram gibi günümüz sosyal görünürlük platformlarına bakarak da görebiliriz. Gerçek ve yüz yüze aktarımda birey kendisi olmaya mecburken günümüz imkanlarında pek çok görüntüye kolayca girebilmekte ve kendini öyle var etmektedir. Bu yüz yüzelikten sanal ortama geçiş kolaylıkları beraberinde getirdiği gibi sahteliklere de gedikler açmıştır. Kişilerarası iletişim becerileri zayıf ve toplum içinde pasif kalan bireyler fiziksel olarak var olmadıkları mecralarda daha rahat, özgüvenli hatta cüretkâr profiller sergileyebilmektedir. Kişiler daha kolay iletişime geçebilmekte, daha rahat hatta zorba davranabilmekte ve istemediği ilişkiyi rahatlıkla, hızlıca sonlandırabilmektedir. Bir nevi bedenlerin olmaması acının da yokluğu (Avcı,2017) gibi düşünülmekte ve bireyler daha az vicdani yükümlülük, bağlılık, sadakat, samimiyet ve özveri sergilemektedirler. Kolayca arkadaş ve romantik partner bulabilen hatta aynı anda birden çok ilişkiyi elinde tutabilen bireyler; daha az derinlikli ve duygusal acısı azaltılmış ilişkileri hızla ve kimi zaman sadece klavye üzerinden tek tuşla tüketmekte, hızla erittiği ilişkiler akışında mutluluğun daha azını yakalayabildiği için doyum arayışıyla hep daha fazlasına meyletmektedir.

Hızla kurgulanabilen bu kimlikler tamamen kurgu, özenti olabileceği gibi bir ucu gerçeğe dayandırılmış fakat yine de tablonun aslını bozacak şekilde şişirilmiş ve süslenmiş olabilmektedir. Bireyler sahip olmayı ve sergilemeyi hayal ettikleri ideal benliklerine sanal mecralarda ulaşabilmekte ve kendi hayali olan tablonun bir başkasının kolayca sahip olduğu gerçeği olduğunu görmeye dayalı kıskançlık ve yetersizlik hissini tolere etmeye çalışmaktadır. Kundera, "Hız ile unutma doğru orantılıdır" der (akt: Avcı, 2017). Doğanın fizik ve varoluş kanunları da aslında hızlanan her şeyin potansiyel olarak azaldığını söyler. Hızla inşa edilen kimlikler altı boş ise hızla tükenmekte, potansiyel olarak içi boşalmakta ve kişiyi artık tatmin etmediği için yerine yenisini koyma çabası baş göstermektedir. Mutluluk tabloları, mutlu kimlikler hızlı inşa edilip hızlı unutuluyor. Bu yüzden sürekli paylaşım ihtiyacı doğuyor. Daha çok var olabilmek için daha çok paylaşmak adeta zorunluluk haline geliyor ve bu nedenle selfie (özçekim) ve fotoğraf paylaşımı artık performans sanatı haline geldi (Avcı, 2017).

Sosyal mecrada kimliklerin ne kadarının gerçek ne kadarının kurgu olduğunu bilmiyoruz. Kimlikler hızlı kurgulanabilir ve gerektiğinde hızlı atılabilir olmalı, sosyal ağlar buna göre kurgulandı (Avcı, 2017). Bu sistemin içinde hızlıca mutlu kimlikler inşa etmeliyiz ki mutlu olabilelim ya da en azından mutlu görünebilelim yanılgısına düşüyoruz çoğumuz. Bauman "Görünüyorum o halde varım" der (akt: Avcı, 2017). Daha mutlu görünelim ki daha mutlu olalım (!) değil mi?

Çalışan benin tüketen beni kıskandığı bir dünya (Avcı, 2017) çatışması yaşıyoruz içimizde. Daha çok gezen, daha çok yiyen, daha çok satın alan, kısaca her şeyi daha çok tüketen bireyler sosyal medyayı da bu yönde tüketiyor. Sosyal medya bu ihtiyacı hem doğuruyor hem de besliyor. Gerçek hayatta çok çalışan birey sosyal medyada sürekli tükettiği ile ön plana çıkıyor. Örnek aldığı ünlülerin, magazinel kişilerin yaşantılarından mahrem, gösterişli, bakımlı ve konforlu anların rahatlıkla ve sıklıkla sergilendiğini gördükçe kendisi de benzer bir dünyanın parçası olma ya da en azından elindeki imkanlarla benzerini inşa etme kaygısına düşen

birey, kendi elleriyle var ettiği sanal hayatını bu yönde dekore ediyor.

Sosyal medyanın sunduğu bu "Olmak istenen ama olunamayan konumları yaratma olanağı" (Avcı, 2017) sıradan insanın sıradan olmadığını kanıtlama çabası (Avcı, 2017) için uygun bir gösteri alanı haline geliyor. Ünlülerin hayatlarının her detayını izleyen, öğrenen kesim artık tıpkı o ünlüler gibi kendini sergileme imkânı buluyor. Herkesin bir dakikalığına bile olsa ünlü olma şansının olduğunu bildiğimiz bir platformda gönüllü olarak özgürce kendimizi sergiliyor hatta adeta teşhir ediyor ve bundan keyif alıyoruz. Kendi beğenilerimizi kendimiz sergiliyoruz, piyasa da buna göre şekilleniyor çünkü aldığımız telefonun markası piyasanın değil bizim beğenilerimizin dolayısıyla bizim bir parçamız haline geliyor. Bir nevi kendi mutlu olacağımız şeyleri kendimi tarif edip sonra bunları tükettiğimiz için mutlu oluyor üstelik bir de bu mutluluğu yine aynı mecrada bir kere daha sergileyerek döngüye bir halka daha ekliyoruz. Sürekli bu döngüye yeni halkalar ekleme gerekliliği sonucunda Bauman'ın (2011a:14; akt: Avcı, 2017) dediği gibi bir kez "Her zaman 'erişime açık' hale geldiniz mi artık isteseniz de gerçek anlamda yalnız ve kendinizle kalamazsınız". Artık kendiniz olmaktan ve kendiniz için yaşamaktan ziyade çevrimiçi ortamın gözleri önünde yaşayan bir aktör haline gelirsiniz ve varlığınız görünür olmanıza bağlı olur ki bunun yoruculuğunu da tartışmaz hepimiz kabul ederiz.

Sosyal ağlarda eski mutsuz benliklerin yerine idealleştirdiğimiz yenilerini koyabilme imkânı sayesinde kaygılarımızı azaltıp daha mutlu bir yaşam formu hissine kendimizi bırakmaya yöneliyoruz. Kendi hayatımızın hem senaristi hem yönetmeni olup çevremize bunu gururla sunuyoruz. Hayatımızı doruklarda yaşadığımız anlar toplamının şeridi halinde sergiliyoruz (Avcı,2017). Örneğin herhangi bir sosyal platformda rahatlıkla görebileceğimiz idealleştirilmiş gerçeküstü çalışan ama bir yandan anneliğini aksatmayan, sporunu yapan, bakımlı, fit, dinamik, becerikli, elinden her iş gelir ama bir o kadar da naif kadın figürleri her işe ve her yere koştururken yorulmadan mutlular. Toplumun algısında yaygın bir yer edinmiş olan ev hanımı ve çalışan kadın ayrımını yıkıp bunu yaparken de hiç zorlanmadığını, her an her şeye koşturmaktan mutlu olduğunu bizlere bol görsellerle sergileyen motivasyon timsali kadın profilleri, her geçen gün sosyal mecralarda daha da görünür hale geliyor. Sosyal medya beğenilme ve takdir görme isteğinden doğan idealize gerçeküstü kimlik inşası çabalarını, her an her yerde görünür olma arzusunu ortaya çıkarıyor (Eraslan Uludağ 2013; akt: Pak 2018) bunun sonucunda da gerçeklik sınırlarını aşan, negatif ögelerden arındırılmış profiller ve hayatlar sanal gözümüzün önünde serpilip gelişiyor.

Veblen (1995; akt: Tosun, 2017) 19.yy sonlarında üst tabakanın fiziksel yorgunluk getiren işlerden azade olmayı bir saygınlık olarak addettiği ve saygı duyulabilmek için bunu gösterişe dökmesi gerektiğine dair inanış ve pratiklerinin bugünün gösteriş temelli toplumunun temellerini attığını söyler. Yüksek sınıfın yaşam tarzları ve tüketim alışkanlıkları daha orta ve alt sınıflarda bir öykünmeye neden olur ve söz konusu orta sınıf bireyler bunu gidermek için benzer markalardan alışveriş yaparak, benzer ürünleri ve imkanları tüketerek arzuladığı yaşam stilinin hazzını yakalamaya çalışır. Veblen'in (akt: Tosun, 2017) deyimiyle "saygınlık aracı" olan her şey vitrine konmak için vardır ve bireyler bunların peşinde koşarak elde ettiklerinde kendi vitrinlerinde sergilerler. Günümüzde bu sergilemeyi en iyi instagram, facebook gibi paylaşım sitelerinde görebiliriz.

Bu saygınlık araçlarının sergileniş biçimi her geçen gün gelişerek yeni metotlarla standartlaşmakta, yaşantılar ve ilişkiler giderek vitrinlik hale gelmekte ve tek boyutları le lanse edilmektedirler. Örneğin erkeklerde kaslı vücutlar, maskulen duruşlar, kadını sahiplenen ve "yaşattığını" gösteren imkan sunucu maddi ögelerin teşhiri, kadınlarda ise feminen, bakımlı, alımlı, güçlü ama zarif, tüketen, fit görünüm kalıp halinde teşhir edilmekte ve bu karakterler bolca tatil mekanı, lüks avmler gibi gösterişli ve refahı çağrıştıran arka planlara yerleştirilerek az çalışıp çok (lüks) yaşıyorum mesajı ustalıkla verilmektedir. Tüm bu maddi göstergelerin yanında coşkun mutluluk içeren bol kahkahalı, sevgi ve aşk gibi duygusal konularda da refahın ve doyumun yüksek olduğu vurgusu da eksik edilmemektedir. Çiftlerin ya da birey ile mekanın renk-tarz gibi yönlerden uyumu gibi detaylar incelikle işlenerek adeta idealleştirilmiş kadın, erkek, yaşam, çift tabloları kalıplar halinde simülasyon olarak her gün yeniden üretilmekte, sergilenmekte ve tüketilmektedir. Bireyler paylaştıkları fotoğraflar ve altlarına yazdıkları metinler ile maddi, manevi ve entelektüel açıdan kendilerini nasıl doyurduklarını sergileme ve beğeni yarışına girmektedirler (Tosun, 2017).

Mutluluk; anlık bir duygu durumundan ziyade yaşam kalitesi ve bundan duyulan haz, yaşam amaçlarına gerçekleştirmenin sonucunda gelen bir tablo gibi tanımlanmaktadır (Alaçam Akşit ve Yakın, 2016). Örneğin Aristoteles'e göre mutluluk, insan yaşamının birincil amacıdır ve tüm yapıp etmelerimizin temelinde acıdan kaçınıp hazza yaklaşma çabası vardır (Alaçam Akşit ve Yakın 2016). Bireyler gerçekte var oldukları ve sanalda kendi inşa ettikleri yaşamlarının içinde daha çok mutluluk içeren, huzurlu, sevgi dolu coşkun ögeleri vitrinde sergilemeye, olumsuz ve yorucu detayları ise görmezden gelerek saklamaya gayret etmekte ve hem kendileri-

ni hem de kendilerine çevrilen gözleri tablonun bu yüzüne ikna etmeye çalışmaktadırlar.

Alaçam Akşit ve Yakın (2016) yaptıkları araştırmada, bireylerin Instagram'da mutluluğun nasıl ne tür fotoğraflarla ifade ettiklerini incelemişlerdir. İlk sırada gezme (%29), 2. sırada özçekim(selfie) sonra aile, arkadaşlık, sevgililik, yiyecek-içecek ve en az olarak özel günler, manzara, alıntılar, mekân, eşya, hayvan ve hobi fotoğrafları olarak 13 kategori belirlemişlerdir. Buradaki tabloyu da kişinin günün yoğunluğundan ve monotonluğundan uzaklaştığı gezme anlarını mutlulukla ilişkilendirdiği, özçekim yoğunluğu ile mutluluğun bireysel ve biricik doğasını vurguladıklarını, aile, arkadaş gibi üçüncü şahıslar bile olsa söz konusu mutluluk tablosunun kendilerine ait olduğunun altını çizdikleri şeklinde yorumlayabiliriz.

Mutluluğun sosyal medya görünürlüğünde, zıt iki unsurun birey üzerindeki çatışması bu döngüyü daha da içinden çıkılmaz hale getiriyor görülmektedir: Özgür olmak/bağımsızca kendini ortaya koymak ve diğerleri tarafından onaylanıp beğenilmek. Yani varoluş sürecinde özerklik ve diğerine bağımlılık kişi üzerinde etkili olabilmektedir (Pak, 2018). Bireyler hem özgürce istediği, beğendiği şeyleri yapmak ve sergilemek istemekte hem de takipçilerinin beğeni sınırları içinde kalmaya gayret etmektedir. Bunun yanı sıra bireyin kendi mutluluk derecesini takip listesindekiler ile kıyaslama sonucu yetersiz bulması da kişiyi mutsuzluğa sevk etmektedir (Pak, 2018). Kişi gerçek hayatta tanımadığı insanların kendisinden iyi şartlarda ve mutlu olduğunu düşünerek kendi durumundan mutsuz olmaktadır (Ballı Sağbaş ve Şen, 2015).

Sinirbilim çalışmaları sosyal medya kullanımının beyinde mutlulukla ilişkili dopamin salınımını tetiklediğini gösteriyor. Beğenilme ve takdir görme gibi ödüller beyinde rahatlatıcı etki yapıyor (Pak, 2018). Fakat bu durum kısa süreli ve geçici olması bir nevi doyumsuz bir bağımlılık döngüsüne girmeye neden oluyor. Birey bir yandan mutlu olurken bir yandan da bunu uzun süre muhafaza edemediği için yeniden o mutluluğun peşine düşerek sürekli daha fazla arayışına giriyor. Bunun öncelikli nedenlerinden biri belki de beklenti ve standartların her geçen gün daha yükseğe taşınmasıdır. Daha yüksek standart daha doyumsuz bir döngüye neden oluyor gibi görünmektedir (Pak, 2018).

Yüzyıllardır insanlar kendilerini görmeyi, izlemeyi arzulamışlar hatta bundan keyif almışlardır. Bu nedenle geçmiş dönemlerde zengin kesimlerde özellikle krallar ve asilzade ailelerinde portre resmi ediciliği popüler olmuş günümüzde de fotoğrafın bunun daha hızlı ve etkin formda kolay ulaşılabilir olması haliyle herkesin imkânı dahilinde olmasıyla selfie (özçekim) olgusu pek çok kişinin hayatında önemli bir yere taşınmıştır (Uludağ Eraslan, 2013). Günümüzde insanlar artık yüksek kalitede kameralar, uygun efektler, ışık ayarları, arka plan ve trend poz stilleri ile kendilerini uygun açılardan güzel, hatta kusursuz görmeye ve göstermeye bayılır hale gelmişlerdir. Yani sosyal medya kimliklerini ne kadar uygun çerçevelerde sunabilir ve karşılığında ne kadar beğeni alabilirlerse o kadar mutlu olmakta ve kendilerini değerli görmektedirler. Daha çok doyum için bu alanda daha çok efor sarf etmekte hatta bunun için gerçek hayattan çok sanal ortamda vakit geçirmeye yönelmektedirler.

Balcı ve Koçak (2017) araştırmasında sosyal medya kullanan kullanım süresinin artışı ile yaşam doyumu arasında oranının azaldığını tespit etmişlerdir benzer şekilde yaşam doyum düzeyi ile haftalık sosyal medya kullanım süresi-sıklığı arasında negatif orta düzeyde anlamlı ilişki rapor etmişlerdir. Aynı araştırmada yaşam doyum düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımının alışkanlık haline gelmesinin azaldığı bulunmuştur. Yani başka bir deyişle bireyler gerçek hayattaki kimliklerinden, var oluş şekillerinden ne kadar memnunlarsa sanal ortamda yeni kimlik inşası ve doyum arayışına o kadar az düşmektedirler.

Mutlu benlikler inşa etme çabası sırasında sarf edilen yoğun zaman eforunda sosyal medyanın gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of missing out) olarak tanımlanabilecek bir çeşit kaygı bozukluğu ve pişmanlık içerikli olumsuz duygu durumlarını tetikleyebilmekte ve yeni gelişmelere kaçırmama isteği, çevrimiçi olmadığında huzursuz hissetme ve beğeni olmadığında değersizlik hissine kapılma gibi kişi mutsuzluğa ve huzursuzluğa iten alışkanlıkları beraberinde getirmektedir (Ballı, Sağbaş ve Şen, ?). Bunun sonucunda bireyler yoğun bir şekilde sosyal medyaya yönelmekte ve hatta gerçek hayattan kopup, gerçeklikten rahatsız olarak sanal medyada yaşamaya çalışmaktadırlar. bu da bireylerin gerçek dünyadaki ailesel, sosyal, romantik ilişkilerini zamanla zayıflatmakta ve zayıf olan iletişim becerilerini daha da köreltmektedir.

Kişiler mutluluklarını ifade etmek için sözel açıklamalardan çok örneğin kahkaha ile gülümseyen bir fotoğraf paylaşmayı tercih etmekte ve bu mutluluğun kendisinden çok mutluluğun ispatının verdiği haz bir süre sonra kişilerde gerçek hayattan haz alamama ve gerçek hayata hırçın yaklaşmaya neden olmaktadır (Uzundumlu, 2015). Kişi, kendini içine yerleştirmeye çalıştığı tablonun ne kadar dışında hissederse de bu hırçınlık artmaktadır.

Toparlayacak ve özetleyecek olursak sosyal medya başlarda güzel anılarımızı paylaştırdığımız ve kaydettiğimiz platformlar olmak için yola çıkmışken artık ipin ucu kaçmış ve kişilerin ego, beğeni, mutluluk ve güzellik savaşları verdiği kurmaca kimliklerle boğuşulan yarış alanları haline gelmiştir. Sosyal medyada fotoğraf ve mutluluk içeriği paylaşarak mutlu olmaya çalışmak yerine kendimizi olduğumuz gibi kabullenerek yapıcı adımları gerçek hayatta atmaya ve gerçek mutlulukları önce doyasıya yaşayıp sonra hırsa düşmeden paylaşmaya ve gördüğümüz o kusursuz tabloların da aslında arka planda öyle olmadığını bilerek biraz daha rahatlamaya ve hatta bazen sosyal medyanın bu yıkıcılığından uzaklaşmak için arada ufak reel hayata dönüş ve sanaldan uzaklaşma, gerçek güzel detayları yaşamaya çalışma yönünde detokslar yapmaya ihtiyacımız var gibi görünmektedir.

Unutulmamalıdır ki sorunlar ve sıkıntılar yığınlar halinde önümüze gelirken mutluluk hayatın ufak anları ve detaylarına sinerek sürekli karşımıza çıkmaktadır, yeter ki görmek ve yaşamak isteyelim. Modern ve sanal dünyanın dayattığı insanüstü gerçek dışı hayatlara ve standartlara ulaşmaya çalışarak kahrolmak yerine kendi gerçeğimizin ufak mutluluklarını doyasıya yaşamak bizim elimizde.

Gerçeğin içinde akmak ve gerçek mutlulukları kaçırmamak dileğiyle…

Kuşaklar Arası Aktarım Müzik ve Mutluluk

Vecettin Sırlan

Her insan bir kültürün içinde doğar. Tanımadığı, bilmediği ve yeni tanıştığı bir kültür… Kişi, doğduktan sonra hayatı anlamlandırmaya başlar fakat ilk başlarda hayatın merkezinde sadece annesi vardır. Yavaş yavaş babası, ardından varsa diğer aile bireyleri ile tanışır ve kişilik yavaş yavaş oluşmaya başlar. Dünyaya karşı bilişleri ve inanışları yaşı ilerledikçe oturmaya başlar. Bu süreç esnasında bulunduğu çevre, aile ve kültürü kişinin dünyaya bakışını oldukça etkiler. Aslında bakacak olursak temel etkenleri ikiye indirgeyebiliriz. Çünkü aile de çevreden ve kültürden etkilenen bireylerden oluşmaktadır. Yani anlayacağımız şu ki duygularımızı ve davranışlarımızı etkileyen şey aslında yaşadığımız çevre ve kültür. Bizler kuşaktan kuşağa aktarılan geleneklerle, anlayışlarla büyürüz.

Her toplumun bir müzik anlayışı vardır. Dünyanın her yerinde farklı bir anlayış olmasının nedeni müziğin kendi kültüründen beslenmesinden kaynaklıdır. Yazılı edebiyatın azlığı sebebiyle sözlü edebiyatın önem kazandığı bazı toplumlar vardır. Özellikle bu kültürlerde müzik, önemli bir kültürel aktarım aracı olmuştur.

Örnek verecek olursak Kürt coğrafyasına baktığımız zaman sözlü edebiyatının hakim olduğunu görebiliriz. Kürt halkı tarih boyunca yazılı edebiyat konusunda zayıf kalmış bir toplumdur. Bu yüzden kültürel mirasını, tarihini, duygularını müzik ile aktarmaya çalışmıştır. Bunun en güzel örneği Dengbêj sanatıdır. Dengbéj: Kürt sözlü edebiyatında kilam veya stran söyleyen sanatçının adıdır. Mehmet uzun dengbejler için şöyle der; "İşte dengbej bu; insana, insanlığa bir dil, kimlik, tarih, benlik, bellek veren ses, nefes; insanlığı, insani anlatıyı çağlar boyu, kesintisiz bir çağlayan haline getiren kaynak" (Uzun, 2008, s.13). Bir dengbeji dinlerken kürt tarihini dinlersiniz. Dengbej sanatını icra eden kişi aynı zamanda bir tarihçidir. Yaşanmış acılara ses veren sanatçı, sesiyle toplumsal acıyı aktarır. Toplumu etkileyen bu kültürel miras kolektif benlik haline gelir. Acı, keder ve üzüntü tarihsel süreçlerle bir sonraki jenerasyona aktarılır. Müziğin duygu aktarım işlevi bu derece yüksektir.

Türkiye'de müzik üç tarihsel süreçten geçmiştir. İslamiyet öncesi dönem, islamiyet sonrası dönem ve Cumhuriyetle başlayan çağdaş türk müziği. Türk tarihinde yaşanan bu tarihsel süreçler, müziği oldukça etkilemiştir. Türkler; yaşadığı göçler, savaşlar ve jeopolitik konumları sebebiyle toplumsal belleği oldukça geniş bir ırktır. Aynı zamanda komşularıyla olan ilişkisi müzik kültürünü de etkilemiştir. Türkiye'de bir zamanlara damga vurmuş müzik türü olan arabesk müzik arap ezgilerileri ile birlikte türk halk müziği ve türk sanat müziğinden etkilenmiştir. Genel olarak; umutsuz aşkları, imkansızlığı, başarısızlığı, mutsuzluğu ve dertleri konu alan bir müzik türüdür (Aksu, 2008). 60' lardan sonra popülerleşen bu müzik türünün duygu aktarımı oldukça güçlüdür ki halen yaşamadığımız dertleri, sıkıntıları, umutsuzlukları sanki biz yaşamışız gibi dinler ve bu duygu karmaşasını sosyal hayatımıza yansıtırız.

Uluslararası araştırma şirketi "Gallup" 19 mart 2015'te yaptığı ve 143 ülkeyi kapsayan araştırmasına göre kendini en çok mutlu hisseden ilk 10 ülke Latin Amerika ülkeleri iken kendini en mutsuz hisseden ilk 10 ülke ise Orta Doğu ve Kuzey Afrika ülkeleridir (Clifton, 2015).

Pozitif Deneyim Endeksi puanları sonucuna göre kabaca liste şu şekildedir (liste, ilk 10 ülke ve son 10 ülke olarak gösterilmiştir).

Paraguay	89	Sudan	47
Kolombiya	84	Tunus	52
Ekvador	84	Bangladeş	54
Guatemala	84	Sırbistan	54
Honduras	82	Türkiye	54
Panama	82	Bosna hersek	55
Venezuella	82	Gürcistan	55
Kosta Rika	81	Litvanya	55
El Salvador	81	Nepal	55
Nikaragua	81	Afganistan	55

Latin müziğin hakim olduğu latin amerika ülkelerinin bu derece mutlu olmaları tesadüf müdür? Refah seviyesinin düşük olduğu ve yaşam koşuların çok elverişli olmadığı bu ülkelerdeki insanlar neden yaşam standardı yüksek toplumlardan daha mutlu? Çünkü latin müziği yaşadığı acıları bile hareketli danslarla müziğe yansıtmış ve kültürel benliğini renklendirerek aktarmayı becermiştir. Duygu aktarımında müziğin etkili olduğundan bahsetmiştik. İşte tam bu noktada müzik kültürünün mutluluk üzerine ne derecede etkili olduğunu görmek mümkün.

ÇİZİM KÖŞESİ

Şeyma Kara

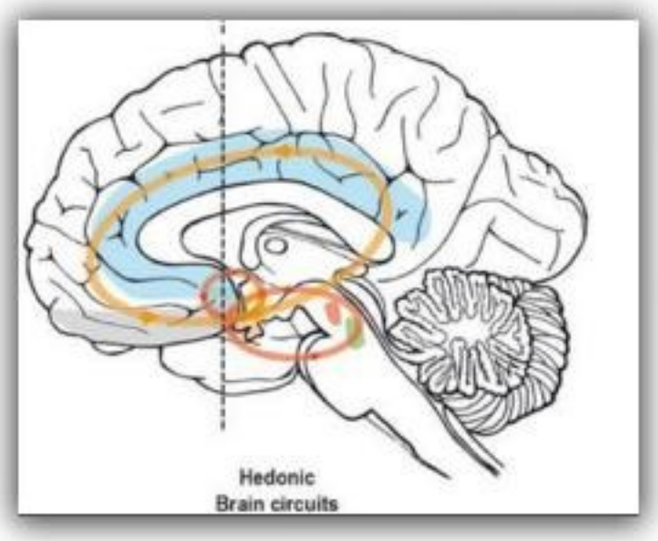
Narin Sezen

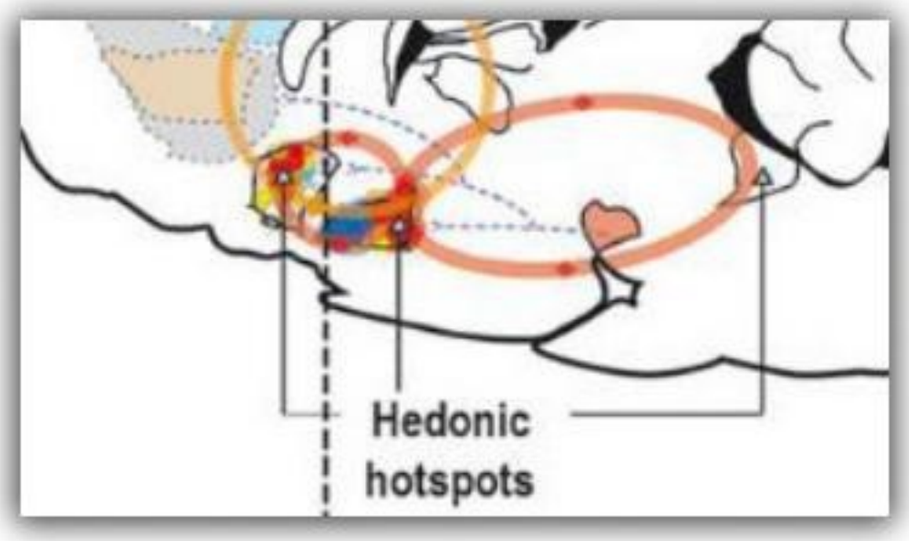
HEDONİK MUTLULUK

Mutluluk, insan refahının sadece kendi içinde zevkli olmakla kalmayıp aynı zamanda birçok yaşam alanında birtakım olumlu sonuçların ön görülmesini sağlayan önemli bir bileşenidir (Abel ve Kruger 2010). Bu nedenle pek çok kişinin mutluluğa ulaşmayı önemli bir kişisel hedef olarak görmesi şaşırtıcı değildir (Diener 2000). Bununla birlikte, araştırma bireylerin mutluluğu tanımlamalarında farklılaştıklarını göstermekte ve insanların mutluluğun ne olduğuna dair inançlarına bağlı olarak (farklı şekillerde) anlamalarını ve takip etmelerini önermektedir (Oishi 2010). Bu yazıda mutluluğun pek çok tanımından biri olan hedonik mutluluğu ele alacağız.

Mutluluk ince ve karmaşıktır. Her ne kadar Plato, Epicurus, Marcus Aurelius ve diğer büyük düşünürlerin tümü, mutluluk ve iyi yaşam hakkında konuşmuş ve yazmışlarsa da Aristoteles mutluluğu en ayrıntılı inceleyen düşünürdü (4. Yüzyıl BCE / 1986). Aristoteles'ten bu yana mutluluk iki yönden oluşmuş olarak düşünülmüştür: Hedonia (zevk) ve eudaimonia (iyi yaşanmış bir yaşam) (Waterman, 1993). Aristoteles daha objektivist bir görüş olan ödomanik (eudaimonia) mutluluğu savunmuş ve yaşamın iç erdemlere uygun olarak yaşanmasının mutluluğun kaynağı olduğunu düşünmüştür ancak haz ve erdemin birbiriyle ilintili olduğunu da belirtmiştir. Pek çok tanınmış subjectivist ise insanların asıl olarak haz almak istediklerini ve acının önlenmesi ya da en aza indirilmesini istediklerini ileri sürmüşlerdir. Bu yazarlar, mutluluğun hoş, duygusal tarafının gözden kaçırılmaması ya da reddedilmemesi gerektiğini vurgular. Örneğin Epikuros, zevkin ve ağrının yaşamda "iyi ve kötü" olduğuna dair yararlı göstergeler olduğunu düşünmüştür (3. Yüzyıl BCE / 1987). Benzer şekilde Bentham (1789/1988) ve Hobbes (1651/1987) zevkin güçlü bir motivasyon olduğunu ve mutluluk peşinde olmak için çok önemli olduğunu savunmuşlardır. Locke (1689/1964) da Aristotales'in haz ve erdemin birbiriyle ilintili olduğu düşüncesini savunmaktadır. Daha modern formülasyonlar ise zevk ve anlamın karşılık gelen psikolojik bileşenlerini içerir ancak hayattaki bağlılık ve katılım duyguları ile ilgili üçüncü bir ayrılık unsuru da ekler (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Hedonik görüş, mutluluğu bireyin küresel / pozitif duygu ve yaşamdan memnuniyeti değerlendirmesi olarak tanımlar. Hedonik mutluluğa göre yaşamın asıl amacının mutluluk ve hazzın peşinde koşmak olduğunu söyleyebiliriz. "Yemek, içmek ve neşeli olmak" hedonik mutluluğun temel prensibidir. Maneviyat, ödomanik mutluluğun ve materyalizmin temelidir, hedonizm ise sadece tatminimize dayanan zevklerin kaynağıdır. Psikanalitik açıdan bakarsak, "Id" zihnin hedonistik çerçevesinde baskındır ve "Superego", ödomanik mutluluğumuzun hakimiyetinde baskındır. "Ego" ise uçurumu köprüler ve mutluluğu korur (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008).

Filozofik yaklaşımların dışında bilim insanları ayrıca duyusal hazzın psikolojisini ve nörobiyolojisini anlamada da önemli ilerlemeler kaydettiler. Bu ilerlemeler, mutluluğun hedonik yanını, mutluluğun nöral temellerine, bilimsel bir yaklaşımla en iyi şekilde ulaşılabilir kılmaktadır. Hedonia, mutluluğun duyuşsal bileşeni olan hoş iyilik ya da hedonik güzelliğin bilinçli duygularıdır. Kringelbach ve Berridge, yaptıkları çalışmada, beynin hedonik ağlarında (hedonic brain circuits) önemli olan ve ödomanik ağlarla potansiyel etkileşim üzerinde speküle edilen bir dizi beyin bölgesi tanımlanmışlardır. Başka bir deyişle, beynimizde hedonik ve audaimonik ağlar etkileşim içerisinde olduğundan yalnızca hedonik ya da yalnızca ödomanik mutluluk olduğunu söyleyemeyiz. Ayrıca, orbitofrontal ve ilgili kortikal beyin sistemlerinin (hedonik sıcak noktalar [hedonic hotspots] tarafından üretilen) çekirdek duygulanma tepkilerini bilinçli duygulara dönüştürdüğü zaman öznel bir hedoninin ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir (Kringelbach & Berridge, 2009).





A KÖŞESİ

Öykü Topaloğlu

EUDAIMONIA

Bireyler esenliklerini kendileri değerlendirir, bu da iyi olma halini öznel kılar (Diener,1984). Söz konusu subjektif olarak değerlendirilen mutluluksa ufak bir değişiklik yapıp bir deneyimimi paylaşarak başlayacağım. Bu ayın konusunu öğrendiğimde "Ne kadar mutluyum?" diye sordum kendime. Geçtiğimiz haziranda psikoloji lisansımı tamamlamıştım, Ağustos ayında ise defterime şu notu düşmüşüm "...daha kaç diploma almalıyım mutlu olmak için?" Oysa büyük bir heyecanla psikolog olacağım anı bekliyordum, amacıma ulaştığım için daha mutlu olmam gerekmez miydi? Her şey yolundaydı ve olumsuz hiçbir şey yoktu. Yaşadığım pozitif duygulara rağmen mutlu hissetmemeye başlamıştım. Benim için mutlu yaşam pozitif duyguları maksimize etmek değil miydi? Mutlu olmak için potansiyelime mi ulaşmalıydım? Mutluluğumu sürekli kılmak için ne yapmalıydım? Bu soruların cevaplarının objektif olarak değerlendirilebilecek eudaimonizm kavramı ile ilgili olduğunu düşünüyorum, bu yüzden çevirip derlediğim makaleler ne diyormuş bir bakalım.

Pozitif psikoloji araştırmaları mutluluğa giden üç yol olduğunu söylüyor: Keyifli Yaşam, İyi Yaşam ve Anlamlı Yaşam. Aristoteles (M.Ö. 350) bundan yüzyıllar önce Nicomachean Ethics (1985) adlı kitabında, mutluluğu iki ayrı kavrama ayırıp tanımlamıştır: Hedonizm ve Eudaimonia. Gelelim bu kavramların çakıştığı yere... Hedonist görüşe göre, keyifli yaşamın getirdiği pozitif duygular olmadan mutlu olmak mümkün değildir. Bunun aksine diğer iki yol, olumlu duygular hissedilmeden de mutlu olunabileceğini gösterir (Seligman, 2002). Seligman'a göre eudaimonizm, karın tokluğu veya orgazm gibi pozitif zevk duygularını yaşamaktan ziyade akış (flow) deneyimi ile ilgilidir. Seligman akış halini betimlerken "Ne düşünce ne de duygu var. Sen sadece müzikle birsin." yazmıştır. Eudaimonik görüş, bireyin içsel potansiyelini (yeteneklerini, kişiliğini, değerlerini vs.) ortaya çıkarıp geliştirdiği takdirde mutlu olduğunu savunur. Bu görüş, mutluluğu kendini gerçekleştirme (self-realization) çabası açısından tanımlar. Norton (1976) eudaimonia'nın "Birinin olmak istediği yerde olması, yapmak istediğini yapması" hissi olduğunu yazmıştır (sf. 216). Araştırmalara göre hem iyi hayat hem de anlamlı hayat, yaşam doyumu ile ilişkilidir (Peterson & Seligman 2004). Eudaimonia ya da anlam ne kadar fazlaysa yaşam doyumunun da aynı oranda arttığı gözlemlenmiştir. Buna karşılık, hedonik arayışlar ile yaşam doyumu arasında belirli bir ilişki bulunamamıştır (Steger, Kashdan & Oishi, 2008).

Eudaimonik refah hakkında bildiklerimizin çoğu durumlar, yargılar ve hedeflerle sınırlıdır. Bu yaşam tarzının neye benzeyebileceği konusunda araştırmalar çok net değildir (Steger, Kashdan & Oishi, 2008). Birçok eudaimonik teori bireyin; gayret sarf etmesi , sosyal etkileşimi ve kendini adamasının iyi yaşam açısından önemini vurgulamaktadır (Seligman, 2002; Waterman, 1993). Eudaimonik yaşam tarzına özgü aktivitelerin ve karakteristik davranışların belirlenmesi bireyin refaha nasıl ulaşacağını anlaması açısından önemlidir. Aristoteles'e göre kişi iyilik yaparak iyi olur (Cahn, 1990). Bireyin bir amaç duygusu geliştirmesi, hedeflerine ulaşmak için azimle mücadele etmesi, karşısındakileri dikkatle dinlemesi, şükran duygusu geliştirmesi, diğergamlığı (altruism) ya da üretkenliği (McAdams & Aubin, 1992) onun duygulanımını olumlu olarak etkiler (Batson & Powell, 2003). Pozitif duygulanıma sahip olan bireyler, hayatlarının anlamlı olduğunu bildirmişlerdir (Hicks & King, 2007). Ayrıca, birey eudaimonik yaşamında aynı zamanda hedonik keyfi yaşayacaktır; bununla birlikte, tüm hedonik zevk eudaimonik yaşamdan türetilmiş değildir. Çoğu araştırmacı ikisinin birbiriyle ilişkili olduğu ve çakışabileceği konusunda hemfikirdir (Ryan ve Deci, 2001). Bireyler kendilerine uygun olan yolu izlerler, benim mutlu olma yolum eudaimonik yaşamdan geçerken siz bambaşka bir yolu seçebilirsiniz.

Prof. Dr. Mehmet Murat

1-Mutluluk belki de insan var olduğundan beri aranılan ve tanımlanmaya çalışılan bir olgu. Mutluluk konusunu bir de sizden dinlemek istiyoruz. Hayatımızda mutlu olabilmek için sadece kendi iç huzurumuza değil diğer insanlar ile ilişkilerimizde de bir uyuma sahip olmamız gerekiyor. Sizce bunun sağlanması ve devam etmesi için gerekli olan nedir?

Soru güzel, sorunun içindeki alt başlıklar da güzel. Mutluluk, insanın kendi iç dünyasıyla uyumlu olmasıdır ama bu yeterli değil. Yine soruda devam ettiğiniz gibi iç dünyanızla çatışıyorsanız dış dünyayla barışık hale gelme şansınız çok düşüyor. Ama eğer iç dünyanızda bir problem yoksa, kendi iç dünyanızla çatışmıyorsanız, kendinizle aranız iyiyse, o zaman dış dünyayla ile ilişkileriniz önem kazanmaktadır. Dış dünyayla ilişkileriniz derken de şunu kastediyoruz: İnsan bir defa sosyal psikolojik bir varlık. Aile ortamı var, arkadaş çevresi var, iş çevresi var, eğitim ortamları var. Bütün bu sosyal ortamlardan insanı yalıtılmış bir biçimde düşünme şansımız yok. Bulunduğu ortamlarda başta ailesinde sonra arkadaş grubunda, iş ortamlarında diğer insanlarla ilişkilerini sağlam bir temele oturtamazsa mutlu olma şansı yok demektir. Sağlam temeli biraz açmak istersek diğer insanlarla ilişkilerimizde beklenti düzeyimizi gerçekçi yapmamız lazım. Örneğin, ailemizden beklememiz gereken şeyleri arkadaşımızdan beklememeliyiz. Arkadaşımızdan beklememiz gereken şeyleri iş ortamından beklememeliyiz. Yani beklentilerimizi kişilerin kapasitelerine göre, bulundukları konumlara göre ayarlamalıyız. Yüksek beklentiler her zaman düş kırıklıkları yaratır ve mutsuzluklara yol açar. Gerçekçi beklentiler daha doğru olur. Gerçekçi beklentileri anlamanın yolu da kimden ne beklediğimizi görmemizden geçiyor. Aileden sevgi bekleyebiliriz, ilgi bekleyebiliriz, nazlandırılmayı bekleyebiliriz ama belki nazlandırılmayı iş arkadaşımızdan bekleyemeyiz.

2-İnsanlar ilişkilerinde -arkadaşlık, aile- uyum tam olarak nerede bozulur? Bu ilişkilerde mutluluğu ve doyumu bozan en önemli faktörler neler?

Yine soruları beğendiğimi belirterek başlamak istiyorum. Ailede, çevrede, akran grubunda uyumu bozan nedir ya da arıza çıkaran nedir dersek beklentilerimizin gerçek dışı olması ve kendi kendimize kuruyor olmamız diyebiliriz. Yani içimizden geçen şeylerin karşı tarafla doğruluğunu test etmemiz lazım. Annemiz babamız bile olsa aile üyelerimizden birisi bile olsa ona açık şekilde, anlaşılır bir dille ne istediğimizi ya da onların bizden ne istediğini sorup öğrenmeliyiz. Geri bildirim yapmalıyız. Askerde emir tekrarı derler, söylenen şeyler aynen tekrar edilir. Anlaşılıp anlaşılmadığını öğrenmek için. Bu iletişimde de önemlidir. Kişinin ne söylediğini doğru anlamak, tekrar etmekle: "Bana şunu söylediniz, doğru anladım mı?" diye… Ben diliyle kişiler arasında iletişim kurarken, onların bize gönderdiği mesajları kontrol etmeliyiz. Gönderilen mesajı doğru anladık mı ya da biz karşı tarafa mesajımızı doğru gönderdik mi? Karşı taraf "Anladım." diyor ama ne anladığını bilmiyoruz, belki de ne anladığını sormalıyız. Anlatmak istediğimizle onun ne anladığının uyumuna bakmalıyız. Bir de az önce de söylediğim gibi beklentilerimizi aileye ya da sosyal ortamlara göre ayarlayabilme kapasitemiz de olmalı. Bunda nelere dikkat edebiliriz? Eğitim düzeyin dikkat edebiliriz, kişilerin kültürel düzenine dikkat edebiliriz, elindeki sosyal olanaklara, maddi olanaklara, kişinin yetkisinde olan - olmayan konulara, eğer beklentilerimiz kişinin kapsama alanına giriyorsa, yetkisindeyse, başarabileceği bir şeyse, burada bir düş kırıklığı yaşamamız genellikle beklenmez. Ama kişinin kapsama alanında olmayan bir şeyde beklentiye giriyoruz. Özellikle kadınlarda çok olur ya, "Beni anlasın." Hâlbuki bir kadını anlayabilmek büyük bir beceri o da erkeklerde yoktur. Bir kadının hemcinsini anlaması da her zaman beklenmeyebilir. Bunun için kontrollerimiz çok önemli. Gelen mesajları doğru anladık mı, gönderdiğimiz mesajları karşı taraf doğru anladı mı bunlara dikkat etmemiz gerekir. Eğer mesajımız doğru ilettiysek o zaman bu mesajı yerine getirebilecek yeterlilikte mi… Böyle olursa düş kırıklığı yaşamayız, mutsuzluklarımızı da azaltmış oluruz kanısındayım.

3-Sosyal ilişkilerimiz bozulduğunda bununla nasıl başa çıkabiliriz? Uzun soluklu dostluklar yürütebilen, uzun yıllar süren evliliklere sahip olan insanların ortak özelliği nedir?

Bir defa beklentimizi problem çıkmaması üzerine kurgulamamalıyız. Yani "Ben ailede problem istemiyorum." gibi bir beklentiye sahip olan kişiler düş kırıklığı yaşayıp belki de bunu uzun sürdüremeyecekler. "Arkadaşınla hiçbir problem yaşamak istemiyorum bunun için de çok dikkat ediyorum." diyenler de var aslında bu da doğru değil, problem çıkabilir ama problem çıktığında her iki taraf da bu probleme nasıl çözeriz diye odaklanırlarsa iş kolaylaşır. Yani bir problem çıktığında bu problem kişiden kaynaklı değil de ilişkiden kaynaklı olduğunu ortaya koyabilirseniz problemi çözmeniz kolay olur. Yani "Senden nefret etmiyorum, bu davranıştan veya bu ilişkiden nefret ediyorum. Bu ilişkiyi düzeltirsek mutluluğumuza katkıda bulunacağız. Ama sen değerlisin, bu ilişki bu değeri düşürüyor." Onun için daha çok davranış boyutunda analiz yaparsak ve bu davranış boyutunda aksayan noktaları gidermeye çalışırsak sanıyorum daha doğru olacak. Ama en önemli nokta ya da şifre sözcük ne olsun derseniz; problem çıkacak, problem çıkması bizi mutsuz etmeyecek. Problem çıktığında soracağımız ilk soru "Bu problemi nasıl çözerim? Bu problemi karşı tarafı suçlamadan, kendimi suçlamadan nasıl çözerim?"Burada da yine önemlidir, ilişkiye odaklanmak, kişilere odaklanmamak.

4-Mutlu olma hali bir kişilik özelliği midir? Mutluluk seviyesi yüksek olan insanlar psikolojik olarak nasıl karakter özellikleri gösterirler?

Ben mutluluğu öğrenilebilen bir davranış olarak görüyo-

rum. Sosyal beceriler geliştikçe, insan ilişkileri iletişim becerileri geliştikçe, problem çözme becerileri geliştikçe, insanların mutlu olma ihtimalleri daha da yükselecektir. Doğuştan gelen bir özellik olarak bakmıyorum. Bu nedenle belki kendimizi tanımaya yönelik kitaplar, kişiliklere yönelik kitaplar, insanların davranışlarının patolojik kısımlarını analiz edebiliriz, bir davranışın kişilikten mi kaynaklanıyor, yetiştirilme şeklinden mi kaynaklanıyor,-gelecekle ilgili beklentilerden mi kaynaklanıyor, bunların analizi doğru yapılırsa sanıyorum daha uzun süreli dostluklar ve mutluluklar yaşayabiliriz diye düşünüyorum. Bir de en önemlisi şöyle bakmak lazım; bana bir ömür sermayesi verildi, bunu en etkili en efektif nasıl kullanabilirim? Bunu en efektif kullanırken çıkan arızaları nasıl çözebilirim? İnsanlar bu tür problemleri nasıl çözüyorlar? Diğer insanların bu problemleri çözüp benim çözememe nedenim nedir? Bu gibi konulardaki sorulara doğru cevaplar verirsek işlerimizi hallederiz kanısındayım.

5-Duygusal zeka son yıllarda üzerine çokça durulan bir olgu. Yüksek duygusal zekaya sahip olan insanların mutluluk seviyesi ile pozitif bir korelasyon içinde olduğunu söyleyebilir miyiz?

Kesinlikle söyleyebiliriz. Duygusal zekâ, duygusal yeterlilik olarak da adlandırılıyor. Karşı tarafa gönderdiğimiz mesajı anlayabilmek, bu mesajı akıllıca kullanabilmek, empatik tepki gösterebilmek duygusal zekânın alt boyutları arasında yer almaktadır. Biz duygusal zekânın eğitim düzeyiyle doğru orantılı olduğunu görüyoruz. Daha çok eğitim alanların duygusal zekâlarının yüksek olanlarının sosyal becerilerinin daha iyi olduğunu görüyoruz. Karşı tarafı anlama becerilerinin daha iyi olduğunu görüyoruz. Bu nedenle de insanlar eğitim düzeylerinin yükselterek daha çok okuyarak duygusal zekâlarının gelişmesine katkıda bulunabilirler. Hatta diyoruz ki duygusal zeka, zekanın geliştirilebilir tek özelliğidir. Hiçbir zekâ türünü biz geliştiremiyoruz. IQ, IQ'dur, 10yaşındaki IQ ile 15 yaşındaki IQ arasında fark bulamıyoruz tekrar test uyguladığımızda. Ama duygusal zekâ böyle değil. Bu manada kişiler eğitimleriyle, okudukları yayınlarla, duygusal zekâlarını geliştirebilirler ve bu da onların diğer insanlarla ilişkilerine olumlu yansıyacaktır. İnsanların diğer insanlarla olan ilişkileri de onların mutluluğunu doğrudan etkileyecektir. Başlangıçta da söylediğim gibi insan mutluluğunda birinci şart insanın kendiyle uyumlu olması, kendini tanıması, kendinde var olan güzel özellikleri keşfetmesi. Bu çok önemli bir konu, belki de tek başına ele alınması gereken bir konu. Başka bir söyleşinin konusu da olabilir ama ikinci bir konu ise diğer insanlarla ilişkilerimiz de bizim mutluluğumuzu doğrudan etkilemektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan insanların diğer insanlarla daha iyi ilişkiler kurduğunu gözlemliyoruz. Bunun için de sizin de söylediğiniz gibi mutlulukla doğru bir korelasyonu olduğunu düşünüyorum ben de. Bunun için de daha çok eğitim daha çok kitap okumaya başvurulabilir.

6-Mutluluk içten gelen bir özellik midir yoksa buna daha çok bir başarı olarak bakabilir miyiz? Bizi mutsuzluğa iten olaylarla nasıl başa çıkabiliriz?

Mutluluğun içten gelen bir kısmı da var. Örneğin serotonin azalması mutluluğu etkileyebiliyor. Bedensel kimyamız da bizim mutluluğumuz etkileyebiliyor. Vücudumuzdaki maddelerin azalması ya da çoğalması da bizim mutluluğumuzu etkileyebiliyor. Ama bu işin bir boyutu, aslında vücut kimyamızın bozulması beyin serotoninin azalması çoğalması da dış dünyayla ilişkilerimizle doğrudan ilişkili. Dolayısıyla dış dünyayla sağlıklı ilişkiler kurarsak iç dünyamızda da bunun olumlu yansımaları olacak. Yani günlerce ağlayan birinin beyin kimyasının beyin serotoninin yüksek olduğunu düşünemeyebiliriz. İnsanların mutluluk hormonlarının artması için hareket etmeleri, spor yapmaları gibi şeyler öneriyoruz. Eğer vücut kimyaları düzgün olursa, bu onların içten gelen mutluluklarını olumlu etkileyecektir, bunda beslenme de etkilidir, spor yapma da etkilidir, hobilerinin olması de etkilidir. Yani içten gelen hormonal yapının sağlıklı olması için… Bunu sağladığımızda, dış dünyayla ilişkileri de gerçekçi temellere oturtursak mutluluk aranıp ulaşılacak bir şey değil, yaşamın her alanında tadılabilecek bir şey olacağını düşünüyorum. Yaşamın güzelliklerini görmek, kendi artılarımızı görmek, çevredeki artı şeyleri görmenin mutluluğumuzu arttıracağını düşünüyorum. Hani bir söz var ya "Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından keyif alır." diye, biz de bu şekilde bakmalıyız. Yani insanların güzel şeyleri önce kendilerinde sonra çevrelerinde görmelerini sağlamak, daha sonra da bunun onların hayatlarına, yaşam kalitelerine olumlu yansımasını sağlamak.

“Buralar eskiden dutluktu…”

Cidden öyleydi. TPÖÇG’e 2014 yılında girdiğim zaman gayem müstakbel meslektaşlarımla bir şeyler paylaşmak, birlikte yazılacak hikâyelere virgüller olmaktı. Bunu başardığımı hissedebiliyorum. Geride kalan güzel günlere, şu anda bir bir gerçekleşerek beni uzaktan mutlu eden hayallerimize bakıp geçmişi keyifle yâd edebiliyorum.

İsmim Burak Bahadır, halk arasında Keçi de derler. İstanbul Kültür Üniversitesi’nden 2018 yılında mezun olmuş, baya baya taze mezunum. Şu anda Muğla Fethiye’de bir özel öğretim kurumunda psikolog olarak çalışıp İstanbul Kent Üniversitesi’nde Klinik Psikoloji tezli yüksek lisansıma Mehmet Sungur’un öğrencisi olarak devam ediyorum. Zor olmuyor mu her hafta bir günün yollarda geçmesi, havalimanlarında uyumak falan derseniz; oluyor. E napalım şimdi, eğitim şart!
TPÖÇG’e girdiğim zaman genel sekreterim olan İrem Demir’e ve editörüm olan Fatma Selin Ayan’a bin selam! Ben büyüdüm! O gün bugündür birkaç farklı genel sekreteri ve editörü gördüm; son zamanlarda atılan adımlar, yapılan röportajlar o kadar kıymetli ki lütfen bu marifeti iltifatsız bırakmayın. PsiNossa, TPÖÇG’ün kurucuları için bir hayaldi, büyüklerimiz bu hayali gerçeğe dönüştürdü, bizler geliştirmeye çalıştık. Arzu ve Emel ise bu gelişim pastasının çilekleri oldular. Tabi onların çocukluklarını da bilirim ya bu aşağıdaki paragrafın konusu…

Bizim Arzu ile tartışmalarımız ünlüdür. Daha iyisini yapabileceğime olan inancım ve inadım yüzünden sürekli tartışırdık. Emel derseniz gruba ilk girdiği gün kuralları saymıştım ona. “Köyü, köylüyü küçümsemek yok. Taşra candır.” İş hayatı ile alakalı birkaç yorum yapacağım biraz sonra affınıza sığınarak. Orada bu kuralın geçmişinden de biraz bahsedebilirim diye düşünüyorum.

İş bulmak zor mu? Hem evet, hem hayır… Özel sektörde emeğinizi sömürmek için avcunu kaşıyan, aldığınız eğitimleri küçümseyen, katıldığınız sosyal etkinlikleri “Oo gezdik yani baya” diye özetleyen işverenler var mı? Kesinlikle. Bunun yanında size ve psikoloji bilimine saygısını her daim gösteren, maddi manevi desteklerini esirgemeyen işverenler de var. Benim hayatım dağlarda geçti, geçiyor. Folklorik anlamda araştırmalar yapmaya çalışıyorum. Fark ettim ki bizim taşra gözüyle baktığımız

yerlerde büyük bir psikolog ihtiyacı var ve bizler ilk olarak asla bunu düşünmüyoruz. Büyük denizde boğulmayabiliriz ama yüzdüğümüz de çok söylenemez şimdi. Önemli olan sizin iş bulma sürecinde hem psikolojiye hem de kişiliğinize yönelik küçümsemeleri sineye atmamanız. Eğer bizler iş bulma sürecinde yetkinliğimizden, emeğimizin karşılığından ödün verirsek arkamızdan yetişecek psikologlar çok daha zor durumlarla karşılaşabilirler. Ruh vampirleri her yerde, sarımsaksa bizleriz. Dört yıl boyunca sarımsak olmak için okuyoruz arkadaşlar, hakiki olanından ama, Taşköprü.
Ben büyüdüm de tavsiye mi veriyorum… Evet, hep bugünü beklemiştim zaten. Hiç yadırgamıyorum hatta. Tezli yüksek lisans mı yapmak istiyorsunuz? ALES. Mülakatta puanınızı düşürmek isterler, hatta düşürürler ama unutmayın YÖK diyor ki: "Kardeşim tezli için %50 ALES puanını almak zorundasın." Az önce tezli yüksek lisans yapma şifresini yazdınız. ALES sizin için adeta SEAWAYS, NUTTERTOOLS falan yani.

En sevdiğim kısma geldik, sona. Dostlar diyeceğim o dur ki büyük boş yaptığım bu yazının sonunda, eğer doğru bildiğiniz yolda ilerlerseniz size eşlik edecek en azından birkaç dinlenme tesisi bulursunuz. Ulan aforizma kasma, demeyin. Hepsini kapmış bu kişisel gelişimci vampir tayfa… Ama onların bu yükselişinde biz de suçluyuz. Kendimizi kliniklere hapsettik, danışan bekledik; patolojileri sevdik. İnsanların hayat kalitelerini arttırmak ilgimizi çekmedi. Halka inmekten hep geride kaldık. E sen dağları boş bırakırsan elbet bir koç gelir senin zeytinine dadanır.
Batarken güneş ardından tepelerin, ellerinden öperim bütün meslektaşlerimin.
Olmadı, belki de oldu. Zaten yıllarca yazılarım kontrol edildi. Bunu da etmezler herhalde.
Eğitim sektörüyle alakalı sorularınız varsa bana ulaşabilirsiniz. Mailim buralara koyulur herhalde, burakbahadirakin@hotmail.com olan mailim.

BURAK BAHADIR AKIN

STK KÖŞESİ

BETÜL BOZKURT
ile
Sivil Toplum Kuruluşları Hakkında

1-Kendinizden biraz bahseder misiniz? (Adınız, alanınız, çalıştığınız kurum/kurumlar ve ne kadar zamandır çalıştığınız, mezun olduğunuz üniversite)

Adım Betül Bozkurt. Psikolog ve co-psikodramatistim. Lisansımı Bilgi Üniversitesi'nde tamamladım. Hâlâ İstanbul Psikodrama Enstitüsünde Psikodrama İleri Aşama eğitimime devam ediyorum. Bir yandan da Varoluşçu Analiz eğitimi alıyorum.

Kişisel, kurumsal ve toplumsal gelişim alanlarında eğitmenlik ve danışmanlık yapıyorum. Şirketler ve STKlar için kişisel ve mesleki gelişim odaklı eğitim programları tasarlıyor ve uyguluyorum. Yanısıra toplumsal dönüşüm projeleri geliştiriyor, bu projelerde danışmanlık yapıyorum.

2-Hangi sivil toplum kuruluşlarıyla çalışıyorsunuz ve neler yapıyorsunuz?

Yaklaşık 15 yıldır pek çok STK ile çalıştım. Hızla düşününce, 20'nin üstünde STK geliyor aklıma. Son yıllarda daha çok, kurucularından olduğum iki derneğe destek olmaya çalışıyorum; biri Bir İZ Toplum Ruh Sağlığı Derneği, diğeri Sürdürülebilir Kalkınma İçin Yenilikçi Çözümler Derneği. Bir İZ Derneği olarak toplum ruh sağlığı odaklı çalışıyoruz. Çocuk, kadın ve mülteci öncelikli olmak üzere dezavantajlı grupları hedefleyen psikososyal destek projeleri aracılığıyla toplum ruh sağlığına hizmet ediyoruz. Amacımız bireyin ve toplumun karşılaştıkları zorluklarla baş etme noktasında daha güçlü hale gelmelerine katkı sağlamak. Sürdürülebilir Kalkınma İçin Yenilikçi Çözümler Derneği ile ise daha gençlik odaklı çalışmalarımız var. Gelecek Daha Net Gençlik Platformu bunlardan biri.

İçinde yer aldığım derneklerin yanı sıra ihtiyaç ve talebe göre başka STK'larla da çalışıyorum. ÇEKÜL, KAGİDER son zamanda çalıştığım örgütlerden bazıları. Aynı zamanda Birleşmiş Milletler gibi uluslararası örgütlerle de çalışıyorum.

3-Sivil toplum kuruluşlarıyla çalışmak size ne gibi deneyimler kazandırıyor?

En önemlisi toplumsal dönüşüm çalışmalarına ortak olmak sanırım. Klişe ama gerçek; sorunun değil çözümün bir parçası oluyorsunuz. Farklı projelerde çalışırken insana, toplumun farklı kesimlerine ve onların sorunlarına, ihtiyaçlarına dair farkındalık artıyor. Bu çalışmalar sorunun sahibi özne ile karşılaşmaları sağlıyor. Kesinlikle empati artıyor! Toplum dediğimiz o muazzam yapıyı daha iyi tanıyorsunuz. Bir taraftan da olan bitenin onca olumsuzluğu arasında tümüyle çaresiz olmadığınızı fark ediyorsunuz; sivil toplum tutunacak umut veriyor insana. Anlamlı bir iş yaptığınızı hissettiriyor; varoluşunuza anlam katıyor da diyebiliriz.

4-Stk'larda çalışan psikologlar ne gibi eğitimler almalı? Önerileriniz neler?

Bu aslında çalıştıkları alana ve projeye göre değişecektir. Kimi projede eğitmenlik becerisi gerekir, kiminde grup terapi becerisi. Bazı projelerde travma mağdurlarıyla çalışma deneyimi önemlidir, bazılarında insan hakları bilgisi. Uzmanlaşmak istedikleri alana yönelik her eğitim çok kıymetli. Ben, psikoloji temelli eğitimlerimin yanı sıra yurtiçinde ve yurtdışında pek çok eğitime katıldım mesela; sosyal uyum eğitiminden eğiti

cinin eğitimine, sosyal girişimcilik eğitiminden liderlik programlarına kadar. Ah, eğitimden de önce başka bir zorunluluk var aslında: gönüllülük! Sivil alanda çalışan ya da çalışmayı planlayan her birey mutlaka kendi gönüllülük yapmalı. Gönüllülük deneyimi başlı başına bir eğitim.

5-Mezuniyet öncesi ve sonrasını karşılaştırdığımızda hangi alanı düşünüyordunuz ve şu an olduğunuz alanı biliyor muydunuz?

Pek çok psikoloji öğrencisi gibi ben de klinik psikoloji düşünüyordum. Çoğumuz aklımızda terapi odası imgesiyle giriyoruz sanırım bölüme. Oysa pek çok alan var psikologlar olarak katkı sunabileceğimiz, psikoloji birikimimizi kullanabileceğimiz. Mezuniyetten sonra bir dönem çocuklarla çalıştım, sonrasında da gönüllülük ve toplumsal gelişim alanına girmiş oldum. Zaman içinde eğitimler de yapmaya başladım. Ama yaptığım her iş aldığım eğitimle, psikolojinin farklı alanlarıyla çok ilişkili; onlardan besleniyor. Kişisel gelişim eğitimlerinde psikoloji temelimden, grup terapi eğitimimden, öğrenme psikolojisi okumalarımdan çokça faydalanıyorum mesela. Ya da okullar veya farklı kurumlar için eğitim sistemleri üzerine çalışırken; STK'lar için kapasite geliştirme çalışmaları yürütürken… Yani eğitim psikolojisi, klinik psikoloji, örgütsel psikoloji, sosyal psikoloji; hepsinden bir şekilde faydalanıyorum. Yaptığım tüm işleri ille de bir çatı altına koymak gerekirse, o çatı toplum ruh sağlığı aslında.

6-Stk'larda çalışan psikologların Türkiye ve yurtdışındaki durumu arasında farklılık var mı? Eğer varsa neler değişmeli?

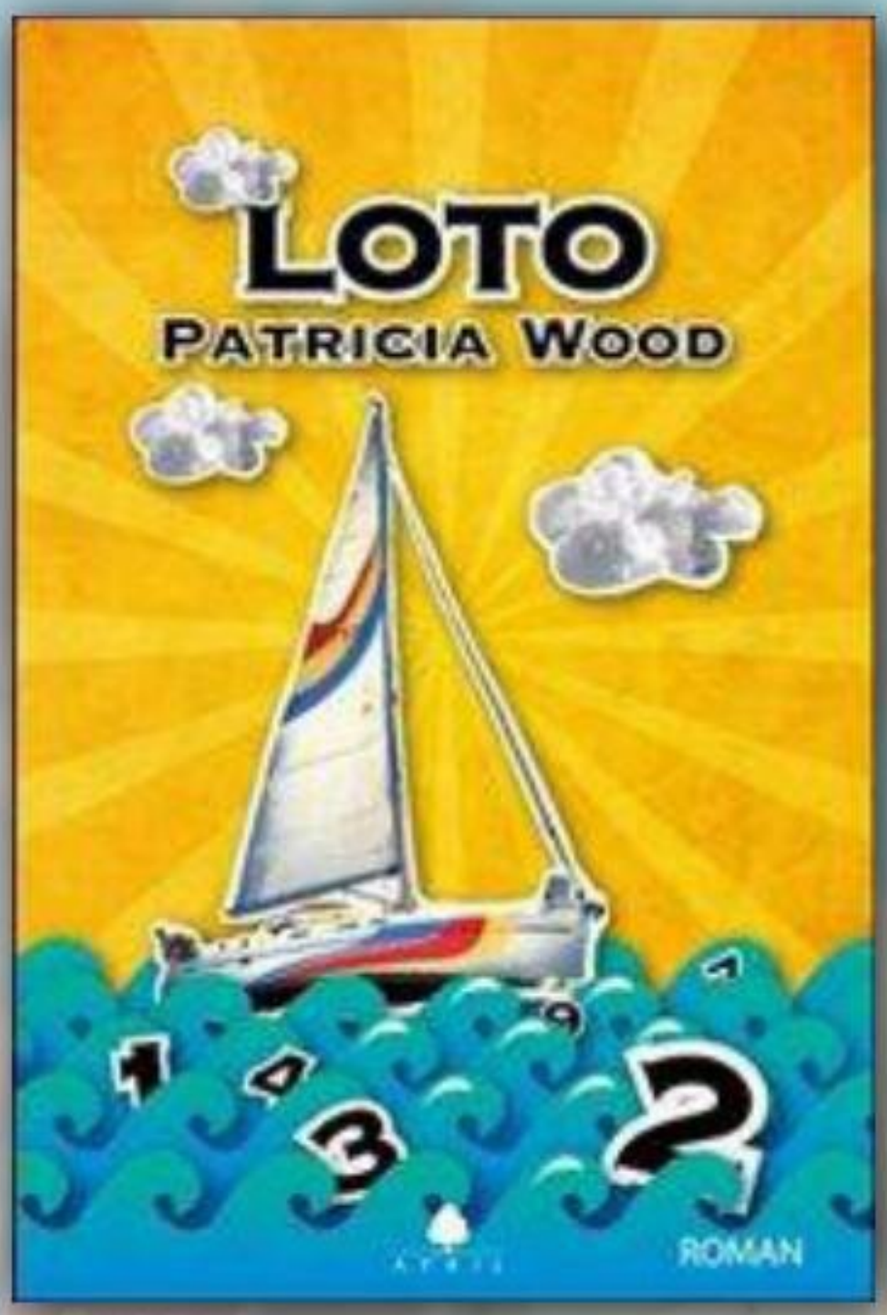
Sivil alan yurt dışında bir çalışma alanı olarak daha çok kabul görüyor. Türkiye'de sivil alanın hem kurumsallaşması hem de bir iş alanı olarak görülmesi nispeten daha yeni. Öte yandan, yurt dışında sivil toplum örgütlerinin kaynakları ve kapasiteleri daha yüksek; bu da çalışanlarına sundukları imkanları artırıyor doğal olarak. Bizde STK'lar için şu algı hala mevcut maalesef: STK iş bulamayınca ya da bulana kadar boşta kalmamak için vakit geçirilebilecek, biraz iyilik yapmanıza aracılık edecek bir yerdir. Oysa değil. Sivil toplum kuruluşları da profesyonel disiplin, bilgi ve beceriye gereksinim duyan bir çalışma alanı. Öncelikle, bu algının değişmesine ihtiyacımız var ve kamusal düzeyde STK'lara verilen önem ve desteğin artmasına...

7-Psikolog adaylarına önerileriniz var mı?

Öğrenmeye devam etmeleri. Kendilerini bir alanla sınırlamamaları. Alanlar arasındaki bağlantıları görüp, farklı alanlardan da beslenmeleri. Ve hangi alanda çalışırlarsa çalışsınlar; sivil toplum için gönüllü olma fırsatlarını kaçırmamaları. Çünkü gönüllülük, kendilerini ve insanı keşfetmelerini sağlayacak. Toplumsal dönüşümün bir parçası olmak da cabası.

KİTAP KÖŞESİ

ESRA BAYISIN



Kitabın Adı: Loto
Sayfa: 458
Yazar: Patricia Wood
Yayın Evi: April

Temamızın mutluluk olduğunu öğrendiğimde aklıma ilk gelen kitaptı Loto. Bu sayede 3. kez okumuş oldum ve bu yüzden çok mutluyum. İnsanda güzel duygular uyandırdığına en çok inandığım kitaplardan biri. Oscar Wilde'nin "Sıradan zenginlikler çalınabilir, ancak gerçek zenginlikler çalınamaz." cümlesiyle başlıyor. Kitap boyunca bunun ne kadar gerçek olduğunu hissediyorsunuz.

"Benim adım Perry L. Crandall ve ben zeka özürlü değilim.

Büyükannem hep adımdaki L'nin Lucky yani şanslı kelimesinin kısaltması olduğunu söylerdi.

Ben otuz iki yaşındayım ve zeka özürlü değilim. Zeka özürlü olmanız için IQ'nuzun 75'in

altında olması gerekiyor. Benim IQ'um 76.

Şanslıyım. Bunu biliyorum, çünkü zeka özürlü değilim.

Bunu biliyorum, çünkü iki sağlam kolum var.

Bunu biliyorum, çünkü Washington Eyalet Lotosu'ndan 12 milyon dolar kazandım."

Perry'nin babası müşterisini dolandırıp Güney Amerika'da ki Cayman Adaları'na kaçıyor, annesi ise Perry ile hiçbir zaman ilgilenmemiş sadece kendini ve parayı düşünen bir kadın. Perry'nin ona "anne" diye hitap etmesine izin vermiyor ve "Louise" olarak seslenmesini istiyor. Büyükannesi ve büyükbabası tarafından yetiştirilen Perry, büyükbabası vefat edince deniz malzemeleri dükkanı olan Gary'nin yanında çalışmaya başlıyor. 13 yaşından sonra okula devam etmiyor ve eğitimini büyükannesi üstleniyor çünkü okuldaki öğretmenler ve öğrenciler Per'in zeka özürlü olduğunu düşünüp sürekli onunla dalga geçiyorlar.

"Sataşma, hepimizin sırtında bir kamburdur, dedi büyükannem. Hepimizin taşıdığı ve altında ezildiği bir kambur. İnsanı daha iyi biri yapar. Birine lakap takmak, lakap takan kişinin cahil olduğunu gösterir."

"O gün, son kez okula gittiğim gündü. On üç yaşımdaydım. Bir daha okula gitmedim. O günden sonra beni büyükannem eğitti. Bana dünyada hiç kimse büyükannem kadar çok şey öğretmedi."

Tüm kitap Perry'nin ağzından yazılmış ve bu durum okuyucuya IQ'su 76 olan olan ve bazı bilişsel konularda birtakım eksikliklere sahip birinin hayata bakış açısını çok iyi anlamamıza olanak sağlıyor. Onun mutluluğunu ve mutsuzluğunu adeta biz de yaşıyoruz. Patricia Wood kariyerinin bir kısmında down sendromlu üvey kardeşi başta olmak üzere bu gibi rahatsızlıklara sahip insanlarla çalışmış, buradan gelen tecrübesi onu Perry'nin hissettiklerini, olaylara bakışını aktarmakta oldukça başarılı kıldığına inanıyorum.

Büyükannesi öldükten sonra Perry'nin kuzen abilerim dediği David ve John onunla ilgilenmek istemez. Büyükannesinin evi satılır ve Perry çalıştığı dükkanın üst katında yaşamaya başlar. Keith ve Gary onun en iyi arkadaşlarıdır. Keith Vietnam'da savaşa katılmış, ailesini kaybetmiş ve Elmas Kız isimli teknesinde yaşayıp Perry gibi Holsted'ta çalışır. Cherry ise Marina Market'te çalışan Perry'nin aşık olduğu kızdır. Cherry babasından sürekli şiddet görür.

Perry lotoyu kazandığını öğrenir ve tüm hayatı birden değişir. Hemen kendine büyük ekran televizyon alır çünkü bu onun lotoyu kazanırsam yapacaklarım listesinde birinci sıradadır.

John, David ve Louise, Perry'nin parasını elinden almak için türlü oyunlar oynarlar. Bir türlü peşini bırakmazlar ve Keith ile Gary, Perry'i ailesinden korur. Perry artık kendi ailesini kurmuştur, çevresinde sevdiği insanlar vardır ve mutludur.

"Büyükannem hep insanın en mutlu olduğu anın başkalarına sevdikleri şeyleri verdiği an olduğunu söylerdi. Ben de kucağımda bana alınan hediyelerle oturmuş, herkesin benim aldığım hediyeleri açmasını izlerken kendimi çok mutlu hissediyorum."

Yazıda kitaptaki çok basit ayrıntılara, genel hatlarıyla yer verdim, kitabın okuma keyfini düşürmemesi için. Kitapta birçok sürprizli sayfalar ve aynı zamanda oldukça hüzünlü sayfalar sizi bekliyor. İnsanların nasıl kendilerini kaybedip çirkinleşebildiklerini fakat diğer yandan ne kadar küçük şeylerle de mutlu olabildiklerini çok ince detaylarla kitapta görebiliyorsunuz. Perry için mutluluğun asıl nedeni çok parası olması değil, sevdikleriyle birlikte olması ve onların mutlu olduklarını görmesi. Gerçek değerlerimizi hatırlatacak, sımsıcak bir kitap. Umarım siz de benim gibi defalarca okuyacak kadar seversiniz, keyifli okumalar.

En sevdiğim yeri: "Keşke Cherry beni Keith'ten daha çok sevseydi, ama öyle olduğunu sanmıyorum. Ona hediyeler aldım ama yine de Keith'i daha çok seviyor. Ben zenginim, ama Keith'i daha çok seviyor. Keith fakir, kaba ve büyükannemin deyişiyle ham. Ama Cherry yine de en çok onu seviyor. Bu çok zor."

ATAKAN YÜCEL

En Karanlık Çukurun Dibinde Hayal Edilen

Merhaba sevgili ok-. Şşş… Bir saniye, gelen şu sesi duyuyor musun? Çok az geliyor, sanki bir çukurun dibinden geliyormuş gibi. İyice kulak kesil sevgili okur. Çok acı bir mırıltı gibi sanki. Kimden geliyordur acaba bu çaresizliğin sesi? Aklımda bir fikir var ama umarım yanılıyorumdur. Hadi gel beraber gidip bir bakalım…

Orada bir çukur var bak tam önümüzde kapkaranlık, hiçbir şey belli olmuyor içinde. Sadece içinden gelen bir çocuk sesi; feryat figan ağlamıyor, öfkeden patlamıyor, endişeden tırnaklarını yemiyor… Sadece mırıldanıyor. Garip değil mi? O çukurun içine düşmüş olmasının bir sebebi olsa gerek ama değil mi? Biraz daha kulak verelim…
Bir insan hayata karşı ne zaman gerçekten yenilir biliyor musun sevgili okur, yaşamaya dair tüm umutlarını kaybettiğinde. Umutlarımız bizi üzerinde yaşadığımız dünyaya bağlayan tek şeydir. Bunu kaybettikten sonra sadece gizemleri ararken buluruz kendimizi çaresizlikten nasıl kurtulacağımızı, ne için yaşamamız gerektiğini veya kimlerin bizim yaşamamızı istediğini unuturuz bu zamanlarda. Sadece bir gizem bekleriz, bu boşluğa tamamiyle son verecek bir gizem. Korkarım çukurun dibindeki bu yapayalnız çocuk da böyle bir durumda sevgili okur, bu çocuk umudunu kaybetmiş.
Büyükleriyiz biz onun, onu bu halde bırakacak değiliz. Biraz konuşmaya, o çukurdan çıkarmaya çalışalım. "Hey sen, bizi duyuyor musun?" "Adın ne, kaç yaşındasın?". Çok garip, hiçbir şekilde yanıt vermi-. Bir saniye, bu çocuk konuşmuyor, o dipsiz çukurda ona eşlik ettiğini, onu anlayıp yardım ettiğini düşündüğü sırdaş şarkılarını mırıldanıyor. Onu anlamak istiyorsak biraz dinleyelim onu;

Life it seems will fade away
Drifting further, everyday
Getting lost within myself
Nothing matters, no one else
I have lost the will to live
Simply nothing more to live
There is nothing more for me
Need the end to set me free
Hayat bir sona gelmiş gibi görünüyor
Her gün daha uzağa sürükleniyorum
Kendi içimde kayboluyorum
Hiçbir şey önemli değil, hiç kimse
Yaşama isteğimi kaybettim
Basitçe, uğruna yaşayacak hiçbir şeyim yok
Burada benim için daha hiçbir şey yok
Beni özgür bırakabilmesi için sona ihtiyacım var.

Metallica- Fade to Black

For too long now
There were secret in my mind
For too long now
There were things I should have said
In the darkness
I was stumbling for the door
To find a reason
To find the time, the place, the hour
Waiting for the winter sun
And the cold light of day
The misty ghosts of childhood fears
The pressure is building
Uzun zamandır
Kafamda bir gizem vardı
Uzun zamandır
Söylemem gereken şeyler vardı
Karanlığın içinde
Kapıya doğru tökezliyordum
Bir neden bulabilmek için
Bir zaman, yer ve saat bulabilmek için
Kış güneşini bekliyorum
Ve günün soğuk ışığını
Çocukluk korkularımın sisli hayaletleri
Baskı git gide birikiyor

Bruce Dickinson- Tears of The Dragon

Bizi hayata ne bağlı tutar çocuk? Etrafımızdaki insanlar, yaşama amacımız, severek yaptığımız iş, mutlu ettiğimiz insanlar… Hangisi, hangisi bizi mutlu eder bunların? -Çocuk kafasını kaldırır ve bize doğru bakmaya başlar gözlerinde canlanmaya başlayan bir parıltı hüzmesiyle.- Mutluluk dedim bilerek, dikkatini çekebildim sonunda demek :). Biraz önce saydıklarımın hepsi içlerinde ne barındırır biliyor musun? Mutluluk. Hem bunları yapabilmek için mutluluğa ihtiyacımız vardır, hem de bunları yapmak bize mutluluk verir. Mutluluk bir örüntüdür, çocuk. Yaşamın kendisi onu aydınlatan mutluluk olmadığı müddetçe karanlığa mahkumdur, nitekim biz de öyle. -Çocuğun herhangi bir tepki vermeden yüzümüze öylece baktığını fark ediyoruz.- Sana bir şey soracağım çocuk, biz bu örüntünün içerisinde yaşamaya mahkum edilmiş varlıklar mıyız sence, yoksa bu örüntü mü bizi var ediyor? Bana kalırsa çoğu zaman mahkum gibi hissetsek de aslında ne yaşıyorsak kendimiz inşa ediyoruz onu. Biz insanız, birçok şeyi yapabiliriz ama bazen durup gözümüzü tam olarak açtığımızda…
- Hala öylece bakıyor musun, sanırım sadece müzikler mırıl-

danarak anlaşabileceğiz değil mi?-

But I'm only human
And I bleed when I fall down
I'm only human
And I crash and I break down
Your words in my head, knives in my heart
You build me up and then I fall apart
'Cause I'm only human, yeah
Ama ben sadece insanım
Yere düştüğümde kanım akar
Ben sadece insanım
Kırarım ve parçalarım
Sözlerin kafamda, bıçakların kalbimde
Beni inşa edersin sonra yine yıkılırım
Çünkü ben sadece insanım, evet.

Christina Perri- Human

Şimdi, zaten ağlamıyorsun, biliyorum ama;

Hush now, don't you cry
Wipe away the teardrop from your eye
You're lying safe in bed
It was all a bad dream
Spinning in your head
Your mind tricked you to feel the pain
So here it is, another chance
Wide awake you face the day
Your dream is over... or has it just begun?
Şşş, Ağlama
Şu gözyaşı damlasını sil gözünden
Yatağında güvenle uzanıyorsun
Hepsi kötü bir rüyaydı
Kafanın içinde dönüp duran
Aklın acı hissetmeye kandırdı seni
İşte burada, başka bir şans
Günle yüzleşmek için, tamamiyle uyanık olmak için
Rüyan sona erdi… Yoksa daha yeni mi başlıyor?

Queensrÿche- Silent Lucidity

Rüyalar, hayaller sadece kabus mudur çocuk? Mutlu bir geleceğin de hayalini kurmaz mıyız zihnimizde? Bizi her zaman ayakta tutması için bir gelecek. Ulaşınca bizi "nihai güzel"e ulaştıracak bir hayal.

Relax child, you were there
...
It's a place where you will learn
To face your fears, retrace the years
And ride the whims of your mind
...
Suddenly you hear and see
This magic new dimension
I will be watching over you
I am gonna help you see it through
I will protect you in the night
I am smiling next to you
Rahatla çocuk, oradaydın
…
Orası öğrenebileceğin bir yerdi,
Korkularınla yüzleşmeyi, yılların izini sürmeyi
ve heveslerini özgürce dört nala yaşayabilmeyi
…
Aniden bir şey duyuyorsun… ve görüyorsun
Bu yeni sihirli boyutu
Sana göz kulak olacağım
Her tarafını görmene yardım edeceğim
Seni geceleri koruyacağım
Hemen yanındayım, gülümsüyorum :)

Queensrÿche- Silent Lucidity

-Çocuk başını çevirir ve doğrudan önüne bakmaya başlar, belli ki yeniden düşünmeye başlamıştır.-

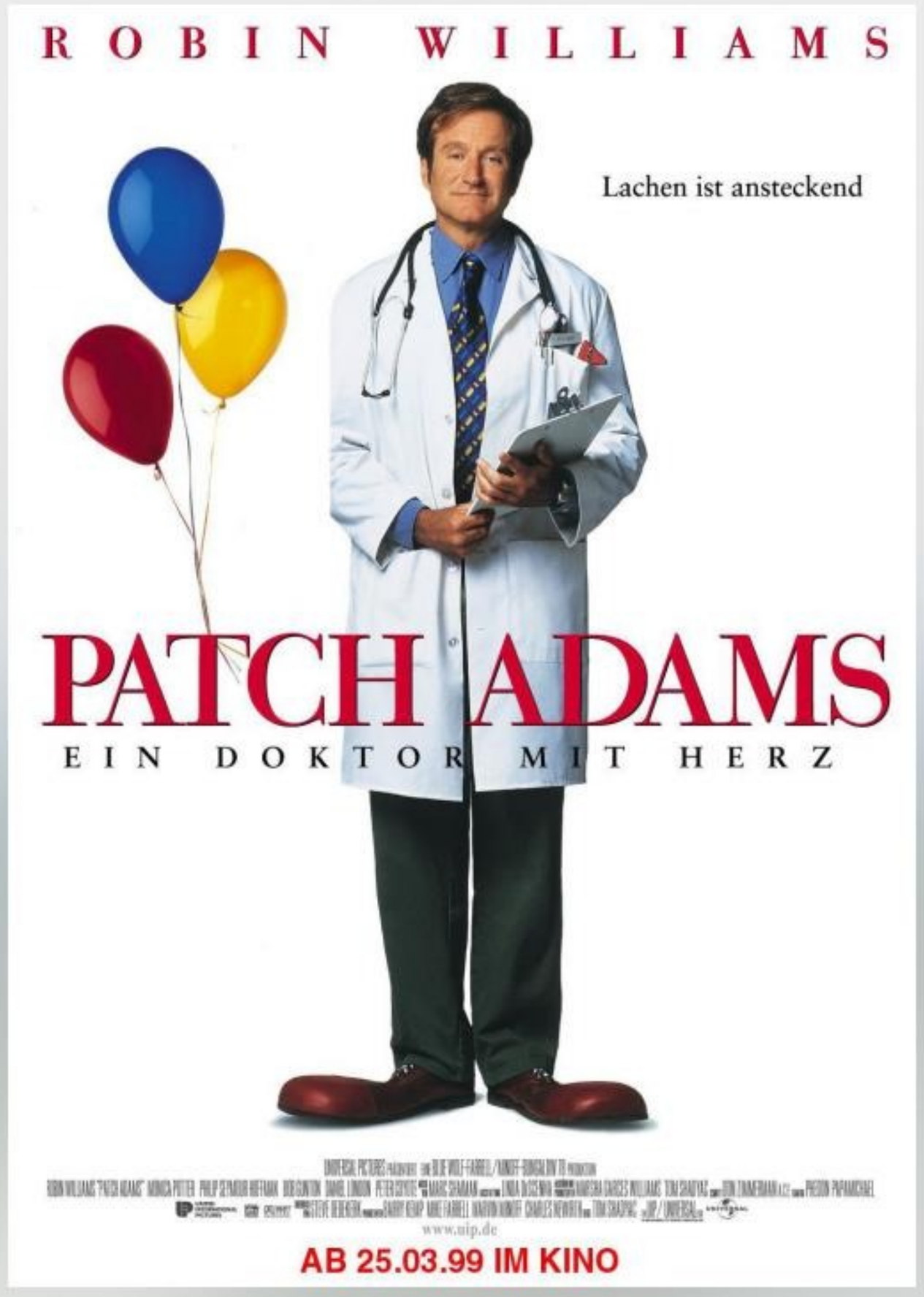
Bu hikayede en başından beri üç kişiydik; çocuk, ben ve sen sevgili okur. Şimdiye kadar hep ben konuştum çocuğun o karanlık çukurdan çıkmasına yardım edebilmek için. Şimdi söz sende. Unutma, hiç birimizin bir ipi yok bu yavrucağı o kuyudan çekebilmek için.
Bir ipe ihtiyaç da yok zaten, onun gözlerinde parlamaya başlayan ışığı görüyor musun? İşte o ışık kurtaracak çocuğu, hepimizi, bütün dünyayı. Söyleyeceğin şarkılar güç verecek ona unutma, ne kadar çok hayal, ne kadar çok mutlu gelecekler kurarsa zihninde o kadar güçlenecek. Ha bu arada, sen de hayal kurmayı unutma, olur mu? :)

Sana bir sır vereceğim sevgili okur, çocuğun müziklerden başka anlayıp geri dönüt verdiği tek bir kelime daha var, mutluluk. :)

*Bu defa çok fazla şarkı mırıldanamadığımı biliyorum. Bu sayı yayınlandığı andan itibaren geriye kalan şarkılarımı Instagram hesabımda ki hikayelerimden ve Spotify listemden adım adım paylaşacağım seninle.

Spotify ID: atakanyucel
Çalma Listesi: #44- Mutluluk
Instagram: Atakan Yücel

FİLM KÖŞESİ



Filmin Künyesi

Yönetmen: Tom Shadyac

Oyuncular: Robin Williams, Daniel London, Monica Potter

Yıl: 25 Aralık 1998

Süre: 115 dk.

Bireyin mutluluğu üzerine gerek psikolojik gerek fizyolojik birçok açıklama bulmak mümkün. Hatta öyle ki mutlu olma durumuna gereğinden fazla pay biçildiği için günümüzde milyarlarca insan kendi mutluluğu için başkalarını mutsuz eder oldu. Duygularımızın her birimiz için bize ne anlam ifade ettiği farklıdır ki bu durumu da etkileyen başlıca etkenlerden biri deneyimlerimizdir. Kimi için iyi bir kariyer bir mutluluk anlamına gelirken kimi bu durumu iyi bir ilişki sahibi olmak olarak açıklayabilir. Herkes bir yarıştaymış gibi aynı anda mutlu olmaya çalışır ve

sonuç olarak çevreye çok da olumlu olmayan duygular yansıtılır.

1998 yapımı Patch Adams, tam da bu noktadan yakalıyor mutluluğu. Tabi film için söylenebilecek önemli şeylerden biri de gerçek bir hikayeye dayanıyor olması. Mesela bu da bir kendini iyi hissetme nedeni, mutluluk nedeni olabiliyor bazen. Bir başarı öyküsü izleriz ve gerçek bir hikayeye dayanıyorsa "Ben de yapabilirim." mesajını almaya yatkın bir varlık olarak hemen kavrarız duyguyu.

Filmin girişinde hayattaki konumunu kaybetmiş bir insan karşılıyor bizi. İntihar eğilimi taşıyor, bunu fark ediyor ve destek almak için hastaneye başvuruyor. Hastanede ilk fark ettiği şey ki bu da oda arkadaşı Rudy sayesinde oluyor, tedavinin ilaçtan daha fazlası olduğu. Kendini iyi hissetmenin, olduğu gibi kabul etmenin tedavinin başlangıcı olduğunu kavrıyor. Rudy, şizofrendir ve gece lavaboya gitmek ister ancak her yerde sincapların olduğunu söyler. Rudy'nin dünyasında sincaplar ona zarar vermek istemektedir ve Patch ilk olarak bunu kabullenerek başlar. O gece Patch ve Rudy sincaplara karşı bir savaş ilan eder ve sonuç olarak Rudy lavaboya girebilir.

Kısa bir süre sonra hastaneden kendi isteğiyle çıkmak isteyen Patch doktor olmak istediğine karar verir. İnsanları mutlu ederek acılarını dindirebileceğini düşünmektedir ve tıp fakültesini kazanır. 3.sınıfa kadar hastalar ile doğrudan iletişime geçmeleri yasak olmasına rağmen Patch bu yasağı bir hayli delmektedir. Tam bu noktada izleyiciye mutlu olmanın olağanüstü gücü aktarılmış olur. Günlerce yataklarında yatıp ilaç saatlerini bekleyen hastaların yüzünde bambaşka bir duygu belirmeye başlar. Daha sonra bu duygu hasta odalarından hastane koridorlarına kadar taşar. Tabi bu durum üniversite dekanının da ilgisini çeker ve Patch kurallara uymadığı konusunda uyarılır.

Tabi Patch bu konuda kararlıdır ve kendi imkanlarıyla resmi bir kuruluş olmayan bir klinik açar. Bir tedavi yöntemi olarak gördüğü mutluluk bazen kendi bazen de arkadaşlarını olumsuz etkilemektedir. Çünkü Patch mutluluğu hissetmeyen, yeni deneyimleyen insanlarla bir araya geliyordur. Ancak karşıdaki bireyler bu duyguyu anlayamayacak ya da kendileri için herhangi bir anlam ifade etmeyecek bir noktada olabilirlerdi. Nitekim bu durumu arkadaşı Carin'ı kaybettiğinde anlamış oldu. Carin hastalardan biri tarafından öldürülür ve Patch bu haberle yıkılır ve kendini suçlar. Aynı zamanda üniversitenin dekanı Patch'in arkadaşlarıyla hastaneden ilaç çıkardığını yakalar ve açılan klinikten de haberdar olur. Patch okuldan atılma tehlikesi ile karşı karşıya gelir ve Tıp Adalet Komitesine başvurur.

Komite karşısına çıktığında bir doktorun hastaları ile aynı zamanda dostane bir ilişkisi olduğunu bunun tarihten bu yana böyle geldiğinden bahseder. Komite onu etik kuralları ihlal ettiği için ve klinik açma yetkisi olmadan açtığı için suçlu bulmaktadır. Patch arkasını döner ve onları izleyen onlarca öğrenciye hastalarla duygularını paylaşmalarını, onlarla temas etmeleri gerektiğini söyler. Duyguların, hissetmenin gücüne yaptığı vurgu ile mutlu olmanın paylaşılarak mutluluğa dönüşeceğine vurgu yapar. Tek istediği kendisine mezun olma hakkının verilmesidir. Çünkü o ruhunda mutlu olmaya dair tüm inancı hiç yitirmeden taşımaktadır.

Günümüzde ise bu mutlu adam 73 yaşında ve kurduğu klinik onunla hemfikir olan birçok doktorla birlikte yürütülüyor. İnsana birçok şeyi aynı anda hissettiren ve üstüne düşündüren bu filmi izlerken iyi seyirler dilerim.

REFERANSLAR

ÇOK GÜLEN ÇOK MU AĞLAR?

Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi, 1(2), 151-175.

Demirok, İ., Şimşek Alphan, Y., Süsen, Y. (2014). Mutluluğu ararken: teorik yaklaşımlar ve psikoterapiye yönelik çıkarımlar. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 1(2), 40-54.

Türk, T., Malkoç, A., Onat Kocabıyık O. (2017). Mutluluk korkusu ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 9(1), 1-12.

Sarı, T.ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5, 222-229.

MUTLU BEYİN

Aggleton, J. P. (2000). The amygdala: a functional analysis. Oxford University Press.
Bremner, R. H. (2008). Theories of Happiness-On the Origins of Happiness and Our Contemporary Conception. Retrieved from http://hss.ulb.uni-bonn.de/2011/2597/2597.pdf. 10 Kasım 2018.

Cunningham, W. A., & Kirkland, T. (2013). The joyful, yet balanced, amygdala: moderated responses to positive but not negative stimuli in trait happiness. Social cognitive and affective neuroscience, 9(6), 760-766.

Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article. Iranian journal of public health, 43(11), 1468-77.

Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. Current Directions in Psychological Science, 14(2), 59-63.

Farhud, D. D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors-Systematic Review Article. Iranian Journal of Public Health, 43(11).

Pal, K. (2013, May 7). My Own Toughts. Retrieved from http://mrinalkantipal.blogspot.com/2013/05/binaural-beat-tones-as-pain-relief.html. 9 Kasım 2018.

Tracey, D. J., Paxinos, G., & Stone, J. (Eds.). (2012). Neurotransmitters in the human brain (Vol. 43). Springer Science & Business Media.

BEN NASIL MUTLU OLACAĞIM?

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(44), 214-233.

Yemişçigil, A. (14 Ocak, 2015). Mutluluk nedir? Erişim Tarihi: 6 Kasım 2018, https://dunyalilar.org/mutluluk-nedir.html/.

Demirkollu, M. (6 Temmuz, 2017). Mutluluk nedir? mutluluk için yapılmış bir ömürlük araştırma. Erişim Tarihi: 8 Kasım 2018, https://www.sanalsantiye.com/mutluluk-nedir-mutluluk-icin-yapilmis-bir-omurluk-arastirma/.

GÜLÜMSEYİN! MUTLULUĞUNUZU FOTOĞRAFLIYORUZ

Alaçam Akşit C., Yakın, M. (2016). "Bana mutluluğun resmini çekebilir misin?": İnstagramda mutluluk etiketiyle paylaşılan fotoğraflar üzerine bir inceleme. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(44) Issn: 1307-9581

Avcı, A. (2017). "Her Zaman Çevrimiçi" Olmak. Epokhé Sosyal Bilimler Dergisi 1(1): 1-24.

Balcı, Ş., Koçak, M. C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki ilişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı

Ballı, S., Sağbaş, E.A., Şen, F. (2015). Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı 153-163 Pak, M. D. (2018). #nofilter mutluluklar. Pivolka, 8(28)

Tosun, O. B. (2017). Genç Çiftlerin Sosyal Medyada Yaşam Tarzı Temsilleri: İnstagram Örneği. Global Media Journal TR Edition, 8(15)

Uludağ Eraslan, R. (2013). Her an ve her yerde görünür olmak. The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC 3(4)

Uzundumlu, Ö. (2015). Bir iletişim unsuru olarak sosyal selfie uygulamaları. Atatürk İletişim Dergisi, Sayı, 8

KUŞAKLAR ARASI AKTARIM MÜZİK VE MUTLULUK

Aksu, C. (2008). Türk müzik devrimine güncel bakış sonuçtan-sürece, süreçten-günümüze yeni çıkarımlar. Sanat Dergisi, (13), 17-26.

Clifton, J. (Mart 2015). Uluslararası Mutluluk Günü Dünya İyileştirme Mood. Erişim Tarihi: 2 Kasım 2018, https://news.gallup.com/poll/182009/mood-world-upbeat-international-happiness-day.aspx?utm_source=WWWV7HP&utm_medium=topic&utm_campaign=tiles

Uzun, M. (2008). Dengbêjlerim (Vol. 448). Ithaki Publishing.